3 Σεπτεμβρίου 2014

Η κατανάλωση αλατιού διπλασιάζει τον κίνδυνο καρδιαγγειακών παθήσεων σε ασθενείς με διαβήτη

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Σύμφωνα με νέα μελέτη, άτομα που πάσχουν από διαβήτη και καταναλώνουν δίαιτα υψηλής περιεκτικότητας σε νάτριο, διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο εμφάνισης καρδιαγγειακών νοσημάτων, συγκριτικά με ασθενείς που καταναλώνουν λιγότερο νάτριο.

Στη μελέτη, που πραγματοποιήθηκε στην Ιαπωνία και δημοσιεύεται στο επιστημονικό περιοδικό Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism, συμμετείχαν συνολικά 1.588 ασθενείς με διαβήτη, ηλικίας 40 έως 70 ετών. Οι ερευνητές συγκέντρωσαν δεδομένα σχετικά με τις διατροφικές συνήθειες των συμμετεχόντων και την εμφάνιση καρδιαγγειακών επιπλοκών σε διάστημα οκτώ ετών.
Σύμφωνα με τα ευρήματα της μελέτης, οι διαβητικοί ασθενείς που είχαν ημερήσια πρόσληψη αλατιού της τάξης των 5,9 γραμμαρίων είχαν διπλάσιο κίνδυνο ανάπτυξης καρδιαγγειακών παθήσεων, σε σύγκριση με εκείνους που κατανάλωναν

κατά μέσο όρο 2.8 γραμμάρια αλατιού ημερησίως. Μάλιστα, η επίδραση της κατανάλωσης αλατιού ήταν περισσότερο επιβαρυντική μεταξύ των ασθενών με χαμηλότερο γλυκαιμικό έλεγχο.

Οι ερευνητές αναφέρουν πως πρόκειται για μία από τις πρώτες μακροχρόνιες μελέτες που δείχνει τα οφέλη μιας δίαιτας χαμηλής περιεκτικότητας σε νάτριο στον καρδιαγγειακό κίνδυνο διαβητικών ασθενών. Τέλος, τονίζουν ότι είναι σημαντικό άτομα που πάσχουν από σακχαρώδη διαβήτη, πέραν από τη βελτίωση του γλυκαιμικού τους ελέγχου, να προσέχουν και τη διατροφή τους, καθώς η μείωση του προσλαμβανόμενου αλατιού μπορεί να συμβάλλει στην πρόληψη σχετιζόμενων με το διαβήτη καρδιαγγειακών επιπλοκών.
Πηγή: neadiatrofis.gr