6 Σεπτεμβρίου 2014

Ένοχο το αλάτι για εκατομμύρια θανάτους

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Νέα μελέτη που πραγματοποιήθηκε στο Πανεπιστήμιο Tufts των Ηνωμένων Πολιτειών, δείχνει ότι 1 στους 10 θανάτους από καρδιαγγειακά νοσήματα παγκοσμίως, κάθε χρόνο, οφείλεται σε αυξημένη πρόσληψη νατρίου και συγκεκριμένα, σε ημερήσια κατανάλωση υψηλότερη από 2 gr, που προτείνουν οι συστάσεις του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας.

Οι ερευνητές χρησιμοποίησαν δεδομένα από 205 μελέτες που πραγματοποιήθηκαν συνολικά σε 187 χώρες, αντιπροσωπεύοντας περίπου το 75% του ενήλικου πληθυσμού παγκοσμίως.

Από τη μελέτη, προέκυψε ότι η μέση ημερήσια κατανάλωση νατρίου στον κόσμο ανήλθε στα 3,95 γραμμάρια το 2010, δηλαδή σχεδόν διπλάσια συγκριτικά με τις διεθνείς συστάσεις. Σε όλες τις περιοχές του κόσμου, καταγράφηκε ημερήσια πρόσληψη νατρίου υψηλότερη από τις συστάσεις, η οποία κυμαινόταν από 2,18 γραμμάρια στις περιοχές τις υπο-Σαχάριας Αφρικής έως 5,51 γραμμάρια στην κεντρική Ασία.

Μεταξύ των αποτελεσμάτων της μελέτης, βρέθηκε επίσης ότι η μείωση της πρόσληψης νατρίου σχετίζεται με βελτίωση της αρτηριακής πίεσης σε όλες τις πληθυσμιακές ομάδες ενηλίκων. Ειδικότερα δε, η θετική επίδραση βρέθηκε να είναι ισχυρότερη σε ηλικιωμένα άτομα και σε όσους είχαν προεγκατεστημένη υπέρταση.

Οι ερευνητές αναφέρουν πως η παρούσα μελέτη τονίζει την ανάγκη ύπαρξης

ισχυρών πολιτικών υγείας για τη μείωση της πρόσληψης νατρίου, τόσο στις Ηνωμένες Πολιτείες, όσο και στον υπόλοιπο κόσμο. Τέλος αναφέρουν ότι, καθώς η μελέτη επικεντρώνεται στα ποσοστά θανάτων από καρδιαγγειακά νοσήματα, τα αποτελέσματά της δεν αντικατοπτρίζουν την πλήρη επίδραση της αυξημένης πρόσληψης νατρίου στην υγεία, που έχει επίσης συσχετισθεί με τον κίνδυνο εμφάνισης μη-θανάσιμων καρδιαγγειακών νοσημάτων, νεφρικών παθήσεων και καρκίνου του στομάχου.

Πηγή: defencenet.gr