

«Ωρολογιακή βόμβα» το πολύ αλάτι στο φαγητό των παιδιών

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Ευρωπαϊκό Συνέδριο Ενδοκρινολογίας

Μπορεί να καθυστερήσει την εφηβεία και να προκαλέσει προβλήματα γονιμότητας

Τα παιδιά που καταναλώνουν μεγάλες ποσότητες αλατιού μπορούν να εμφανίσουν προβλήματα γονιμότητας στη μετέπειτα ζωή τους αλλά και να καθυστερήσουν να μπουν στην εφηβεία, προειδοποιούν ειδικοί σε έρευνά τους που παρουσιάστηκε στο Ευρωπαϊκό Συνέδριο Ενδοκρινολογίας που διεξήχθη στο Λονδίνο. Τα στοιχεία δείχνουν πως, η διατροφή των παιδιών που είναι πλούσια σε αλάτι- τρεις με τέσσερις φορές πάνω από τη συνιστώμενη δόση- μπορεί να καθυστερήσει την εφηβεία. Αλλά και η έλλειψη αλατιού στη διατροφή των παιδιών μπορεί να φρενάρει την εφηβεία γι' αυτό και, όπως επισημαίνουν οι ειδικοί, το αλάτι δεν είναι αυτό που βλάπτει τον οργανισμό, αλλά η υπερκατανάλωσή του.

Οι ειδικοί προειδοποίησαν, επίσης, πως τα παιδιά που προσθέτουν αρκετό αλάτι στη διατροφή τους έχουν υψηλά επίπεδα στρες. Η αυξανόμενη κατανάλωση αλατιού στη Δύση θα επηρεάσει τη γονιμότητα των μελλοντικών γενεών, σύμφωνα με την έρευνα που δημοσιεύει η βρετανική εφημερίδα Daily Mail.

Υπενθυμίζεται ότι, η υπερβολική κατανάλωση αλατιού στους ενήλικες μπορεί επίσης να αυξήσει την αρτηριακή πίεση καθώς και τον κίνδυνο εγκεφαλικού

επεισοδίου και καρδιακής νόσου.

Επιπλέον, συχνά δημιουργεί προδιάθεση για κάποιες σοβαρές ασθένειες, όπως η οστεοπόρωση και το άσθμα. Ένας ακόμη κίνδυνος που κρύβεται πίσω από την υψηλή πρόσληψη αλατιού είναι η εμφάνιση παχυσαρκίας που απειλεί τόσο τους ενήλικες όσο και τα παιδιά.

Οι γιατροί επισημαίνουν ότι αυτό που βλάπτει δεν είναι το ίδιο το αλάτι αλλά η υπερκατανάλωση του. Καθώς το σώμα χρειάζεται μια μικρή ποσότητα αλατιού κάθε μέρα για να μπορεί να πραγματοποιεί μια σειρά από βασικές λειτουργίες, το ποσοστό που πρέπει να καταναλώνεις είναι πολύ μικρό, λιγότερο από 1 – 3 γρ. την ημέρα, με τα παιδιά να πρέπει να λαμβάνουν τη μικρότερη συνιστώμενη ποσότητα.

Κι επειδή όπως επισημαίνουν οι ειδικοί, οι διατροφικές συνήθειες τις οποίες ακολουθεί κανείς στην παιδική ηλικία, είναι αυτές που υιοθετεί στην ενήλικη ζωή , γι' αυτό καλό θα είναι να συνηθίσουμε σε μια υγιεινή διατροφή, που το αλάτι θα υπάρχει μεν, αλλά στη σωστή ποσότητα. Προτού αλατίσουμε τα φαγητά, θα πρέπει πάντα να τα δοκιμάζουμε αφού μπορεί να μην χρειάζονται επιπλέον αλάτι και να δίνουμε γεύση στα φαγητά με διάφορα μυρωδικά βότανα και μπαχαρικά.

Μίνα Αγγελίνη

Πηγή: protothema.gr