

Εκατομμύρια θάνατοι κάθε χρόνο από το πολύ αλάτι

[/ Ειδήσεις](#)



Επιμέλεια:

Ρούλα Τσουλέα

Η υπερκατανάλωση άλατος κοστίζει ετησίως τη ζωή 2,3 εκατομμυρίων ανθρώπων σε όλο τον κόσμο - αριθμός πολλαπλάσιος από εκείνον που προκαλεί η πολλή ζάχαρη, σύμφωνα με δύο νέες μελέτες.

Όπως ανακοίνωσαν επιστήμονες από το Πανεπιστήμιο Χάρβαρντ σε συνέδριο της Αμερικανικής Εταιρείας Καρδιάς (AHA) για την επιδημιολογία, την διατροφή και την άσκηση, το 15% όλων των θανάτων από έμφραγμα, εγκεφαλικό και άλλα καρδιαγγειακά νοσήματα το 2010 οφειλόταν στην υπερβολική κατανάλωση αλατιού.

Την ίδια χρονιά, 133.000 άνθρωποι σε όλο τον κόσμο πέθαναν από επιπλοκές του διαβήτη, 44.000 από καρδιαγγειακή νόσο και 6.000 από καρκίνο εξαιτίας της κατανάλωσης ροφημάτων με ζάχαρη.

«Η λήψη εθνικών και παγκόσμιων μέτρων όπως η μείωση της περιεκτικότητας των τροφίμων σε νάτριο, μπορεί να σώσουν εκατομμύρια ζωές», δήλωσε ο επικεφαλής ερευνητής της μελέτης με το αλάτι δρ Ντάρριους Μοτζαφαριάν, αναπληρωτής καθηγητής Ιατρικής & Επιδημιολογίας στο Χάρβαρντ. [\(περισσότερα...\)](#)