

Υπερβολικό αλάτι στη δίαιτα παιδιών και εφήβων

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Τα τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε αλάτι περιλαμβάνουν ψωμιά και προϊόντα ζύμης, αλλαντικά, σνακ, σάντουιτς, χάμπουργκερ, ζυμαρικά και έτοιμο φαγητό.

Στο «στόχαστρο» των ειδικών πίτσα, χάμπουργκερ και φαγητά fast food

Τα παιδιά αγαπούν τροφές όπως η πίτσα, τα λουκάνικα, χάμπουργκερ και οι τηγανιτές πατάτες, τροφές που οι επιστήμονες δημόσιας υγείας θεωρούν ότι έχουν υπερβολικό αλάτι και ενδέχεται να βλάψουν τη μελλοντική υγεία των παιδιών. Μια μεγάλη μελέτη που έγινε στις ΗΠΑ αποκάλυψε ότι οι 10 τροφές που προτιμούν περισσότερο τα παιδιά ευθύνονται για το 43% του νατρίου που καταναλώνουν καθημερινά.

Τα τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε αλάτι περιλαμβάνουν ψωμιά και προϊόντα ζύμης, αλλαντικά, σνακ, σάντουιτς, χάμπουργκερ, ζυμαρικά και έτοιμο φαγητό. Ερευνητές από το Center for Disease Control and Prevention (CDC) μελέτησαν στοιχεία από το 2009 για να προσδιορίσουν ότι τα 10 αυτά τρόφιμα που

καταναλώνουν τα παιδιά αφενός έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε αλάτι και αφετέρου δημιουργούν «εθισμό» στα παιδιά, που θέλουν να τα φάνε ξανά και ξανά.

Το αποτέλεσμα είναι μια καθημερινή δίαιτα με μέσο όρο 3.300 mg νατρίου για παιδιά ηλικίας 6 έως 18 ετών, ενώ οι διεθνείς διατροφικές οδηγίες συνιστούν ως ανώτατο όριο τα 2.300 mg. Στα ίδια συμπεράσματα κατέληξε και μια έρευνα σε 2.266 φοιτητές που δημοσιεύθηκε στη μηνιαία έκθεση «Vital Signs» του CDC. Το 65% των φοιτητών καταναλώνει σχεδόν καθημερινά έτοιμα γεύματα και σνακ. Το CDC διατηρεί σταθερή θέση τα τελευταία χρόνια, ζητώντας χαμηλότερα επίπεδα νατρίου στην αμερικανική διατροφή, θεωρώντας ότι το υπερβολικό αλάτι μπορεί να οδηγήσει σε υψηλή πίεση του αίματος, ενώ αποτελεί παράγοντα κινδύνου για καρδιακές παθήσεις και εγκεφαλικά επεισόδια.

Το CDC κάλεσε τους γονείς, τα σχολεία και τις εταιρείες τροφίμων να μειώσουν τα επίπεδα νατρίου στα τρόφιμα που τρώνε τα παιδιά, προσφέροντας επιλογές με χαμηλό νάτριο και εστιάζοντας στις δίαιτες με υψηλή περιεκτικότητα σε φρούτα και λαχανικά. «Παρά το γεγονός ότι η υπέρταση, οι καρδιακές παθήσεις και τα εγκεφαλικά επεισόδια είναι πιο συχνά μεταξύ των ενηλίκων, η προέλευσή τους μπορεί να «κρύβεται» στην παιδική ηλικία: υπολογίζεται ότι ένα στα έξι παιδιά ηλικίας 8 έως 17 ετών στις ΗΠΑ έχουν προ-υπέρταση ή υψηλή αρτηριακή πίεση», αναφέρει η έκθεση. «Τα παιδιά με υψηλότερη αρτηριακή πίεση είναι πιο πιθανό να αναπτύξουν υπέρταση ως ενήλικες, κάνοντας επιτακτική την ανάγκη της έγκαιρης πρόληψης», τονίζουν οι αμερικανοί επιστήμονες.

Πηγή: naftemporiki.gr