

## Νέα δεδομένα για το αλάτι

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Σύμφωνα με νέα επιστημονικά δεδομένα, όχι μόνο η μακροχρόνια υψηλή κατανάλωση αλατιού, αλλά και η σταδιακή αύξηση της πρόσληψής του, σχετίζονται με σημαντικά υψηλότερο κίνδυνο εμφάνισης υπέρτασης.

Για τους σκοπούς της μελέτης, που δημοσιεύεται στο επιστημονικό περιοδικό της Αμερικανικής Καρδιολογικής Εταιρίας, οι ερευνητές ανέλυσαν δεδομένα από 4.000 υγιείς ενήλικες στην Ιαπωνία.

Συνολικά, μέσα σε διάστημα 3 ετών, το 23% των εθελοντών εμφάνισε αυξημένα επίπεδα αρτηριακής πίεσης, ενώ εκείνοι που κατανάλωναν τη μεγαλύτερη ποσότητα αλατιού είχαν και την υψηλότερη πιθανότητα να εμφανίσουν υπέρταση μέσα στην τριετία διεξαγωγής της μελέτης.

Παράλληλα, βρέθηκε πως οι συμμετέχοντες που αύξησαν σταδιακά την πρόσληψη αλατιού είχαν επίσης αυξημένη πιθανότητα εμφάνισης υπέρτασης.

Η μελέτη, στην οποία συμμετείχαν ενήλικες με φυσιολογικά επίπεδα αρτηριακής πίεσης, τονίζει τη σημασία της κατανάλωσης δίαιτας χαμηλής περιεκτικότητας σε αλάτι, σε όλη τη διάρκεια της ζωής και επιβεβαιώνει ευρήματα προγενέστερων μελετών που έχουν συσχετίσει ισχυρά τη διαιτητική πρόσληψη αλατιού με την

υπέρταση.

**Πηγή:** [neadiatrofis.gr](http://neadiatrofis.gr)