

29 Μαΐου 2016

## Οι συνέπειες της αυξημένης κατανάλωσης αλατιού

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Το αλάτι, γνωστό και ως χλωριούχο νάτριο, προστίθεται στο φαγητό για να

«δώσει νοστιμιά», ενώ χρησιμοποιείται και από τη βιομηχανία τροφίμων ως συντηρητικό, σταθεροποιητής ή ενισχυτικό γεύσης.

Παράλληλα, αποτελεί σημαντική πηγή νατρίου, το οποίο συμβάλλει στη φυσιολογική λειτουργία του μυϊκού και νευρικού συστήματος και βοηθά στη ρύθμιση της ισορροπίας των υγρών του σώματος και της αρτηριακής πίεσης.

Βέβαια, αν και η ποσότητα νατρίου που απαιτείται για να εκτελεστούν οι παραπάνω λειτουργίες είναι πολύ μικρή, τις τελευταίες δεκαετίες παρατηρείται σημαντική αύξηση της καθημερινής κατανάλωσης αλατιού, με αποτέλεσμα η συνολική πρόσληψη νατρίου να είναι κατά πολύ υψηλότερη από την απαιτούμενη. Μάλιστα, ερευνητικά δεδομένα δείχνουν πως η αυξημένη πρόσληψη αλατιού -και συνεπώς νατρίου-, «ευθύνεται» για σημαντικό ποσοστό νοσηρότητας και θνησιμότητας παγκοσμίως.

Ποιες είναι όμως οι συνέπειες της αυξημένης κατανάλωσης αλατιού για την υγεία; Αδιαμφισβήτητα, βασικότερη επίπτωση είναι η αύξηση του κινδύνου εμφάνισης υπέρτασης, ενός χρόνιου νοσήματος που αποτελεί σημαντικό παράγοντα καρδιαγγειακού κινδύνου και συχνά «σιωπηλό εχθρό», αφού ένα μεγάλο ποσοστό των ατόμων που πάσχουν από υπέρταση δεν το γνωρίζουν.

Ωστόσο, ερευνητικά δεδομένα δείχνουν πως ακόμη και απουσία αυξημένων επιπέδων αρτηριακής πίεσης, η υψηλή διαιτητική πρόσληψη νατρίου επηρεάζει τη λειτουργία πολλών οργάνων και ιστών, συμπεριλαμβανομένων των αγγείων, της καρδιάς, των νεφρών καθώς και ορισμένων περιοχών του εγκεφάλου.

Ειδικότερα, η αυξημένη κατανάλωση αλατιού επιβαρύνει τη νεφρική λειτουργία, γεγονός που μπορεί σταδιακά να οδηγήσει στην εμφάνιση νεφρικών παθήσεων, ενώ παράλληλα, οδηγεί σε αυξημένη απέκκριση ασβεστίου μέσω των ούρων, επηρεάζοντας έτσι την υγεία των οστών.

Από την άλλη, υπάρχουν ενδείξεις ότι η αυξημένη πρόσληψη νατρίου μπορεί να επιδρά και στην εγκεφαλική λειτουργία, καθώς έχει φανεί ότι συνδέεται με γρηγορότερη έκπτωση της νοητικής ικανότητας σε ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας.

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