

23 Οκτωβρίου 2016

## Η υπερβολή με το αλάτι φέρνει θάνατο

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



**Επιστήμονες το συνδέουν με υψηλά ποσοστά θνησιμότητας**

Το υπερβολικά πολύ αλάτι μπορεί να... σκοτώσει! Τη νέα έρευνα που συνδέει την υπερκατανάλωση αλατιού με υψηλά ποσοστά θνησιμότητας έκαναν ερευνητές του

Harvard School of Public Health της Βοστώνης. Βρήκαν ότι ακόμη και μία μικρή αύξηση της ποσότητας αλατιού στην καθημερινή διατροφή, δηλαδή από λιγότερο από ένα κουταλάκι του γλυκού ημερησίως σε 1,5 κουταλάκι αλατιού, δείχνει να αυξάνει κατά 25% τον κίνδυνο θανάτου μέσα στα επόμενα 24 χρόνια.

Είναι γνωστή η σύνδεση της διατροφής με μεγάλη περιεκτικότητα σε νάτριο με την αύξηση της αρτηριακής πίεσης. Λιγότερο γνωστή όμως είναι η πιθανότητα να φτάσει στο σημείο η διατροφή αυτή να μειώσει το προσδόκιμο της ανθρώπινης ζωής. Επίσης, λιγότερο γνωστή στο ευρύ κοινό είναι η σημασία που έχουν ακόμη και οι μικροποσότητες αλατιού στην καθημερινή διατροφή μας. Ακόμη και ο περιορισμός του σε ανθρώπους που λαμβάνουν μέτρια ποσότητα άλατος στη διατροφή μπορεί να αποδειχθεί ευεργετικός. Ή αντίθετα, η αύξησή του, να αποβεί επικίνδυνη. Οι επιστήμονες βρήκαν ότι για κάθε 1.000 χιλιοστογραμμάρια αλατιού που προσθέτουμε καθημερινά στα γεύματά μας ο κίνδυνος αυξάνεται αναλογικά κατά 12%.

### «Νηστεία»

Εξίσου σημαντικό είναι και το συμπέρασμα των ειδικών πως, αν περιορίσουμε τις ποσότητες, σώζουμε τη ζωή μας. Όπως επισημαίνει η ερευνήτρια και καθηγήτρια Επιδημιολογίας στο Harvard δρ Νάνσι Κουκ, «η κατανάλωση χαμηλότερων επιπέδων νατρίου, σύμφωνα με την Αμερικανική Καρδιολογική Ένωση και τις διατροφικές οδηγίες, θα οδηγήσει στη μείωση της αρτηριακής πίεσης, σε μείωση του κινδύνου για καρδιαγγειακές παθήσεις και για υψηλή θνησιμότητα». Η Αμερικανική Καρδιολογική Ένωση συνιστά το μέγιστο 2.400 μικρογραμμάρια αλατιού ημερησίως και για βέλτιστο αποτέλεσμα όχι περισσότερα από 1.500 μικρογραμμάρια.

Η διατροφή με υπερβολικό αλάτι είναι ίδιον των σύγχρονων διατροφικών συνηθειών, που βασίζονται σε μεγάλο βαθμό στις επεξεργασμένες τροφές, στα κατεψυγμένα και έτοιμα γεύματα αλλά και σε φαστ φουντ που περιέχουν πρόσθετο αλάτι. Σύμφωνα με την κλινική διατροφολόγο Σαμάνθα Χέλερ, «αυτού του είδους οι δίαιτες αυξάνουν τον κίνδυνο καρδιοπαθειών, υψηλής πίεσης, καρκίνου, διαβήτη, παχυσαρκίας και άλλων ασθενειών», μεταξύ άλλων και εξαιτίας της υπερβολικής ποσότητας νατρίου.

Πηγή: [dimokratianews.gr](http://dimokratianews.gr)