

Δεν βλάπτει το πολύ αλλά το λίγο αλάτι στο φαγητό

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Η μέτρια

ποσότητα αλατιού στο φαγητό επιβαρύνει λιγότερο τον οργανισμό από την λίγη, υποστηρίζουν канаδοί ερευνητές, αντικρούοντας τα μέχρι σήμερα δεδομένα και προκαλώντας αντιδράσεις.

Ήδη, ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας στράφηκε κατά του έγκριτου επιστημονικού περιοδικού «The Lancet», το οποίο δημοσίευσε τη μελέτη, όσο και κατά των συγγραφέων της, Δρ Άντριου Μέντε και των συνεργατών του.

Οι ερευνητές της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου ΜακΜάστερ του Καναδά, με

επικεφαλής τον αναπληρωτή καθηγητή Κλινικής Επιδημιολογίας και Βιοστατιστικής, Δρ Άντριου Μέντε, ανέλυσαν στοιχεία για περισσότερους από 133.000 ανθρώπους, κατά μέσο όρο 55 ετών, σε 49 χώρες, εκ των οποίων οι 63.550 έπασχαν από υπέρταση.

Οι επιστήμονες συσχέτισαν την ποσότητα κατανάλωσης νατρίου (αλατιού) με την πιθανότητα καρδιοπάθειας, εγκεφαλικού επεισοδίου και πρόωρου θανάτου. Συμπέραναν ότι για το αλάτι που καταναλώνουν πρέπει να ανησυχούν οι υπερτασικοί, αλλά και εκείνοι που τρώνε πάρα πολλά επεξεργασμένα, αλμυρά τρόφιμα.

Διαπίστωσαν ότι, ανεξαρτήτως υπέρτασης, η χαμηλή κατανάλωση νατρίου σχετίζεται με περισσότερα εμφράγματα, εγκεφαλικά επεισόδια και πρόωρους θανάτους σε σχέση με την μέτρια κατανάλωση. Όσοι δεν έχουν υπέρταση και τρώνε λίγο αλάτι εμφανίζουν 11% μεγαλύτερο κίνδυνο για σοβαρό καρδιαγγειακό επεισόδιο.

«Παρόλο που τα δεδομένα επιβεβαιώνουν την ανάγκη μείωσης της υψηλής κατανάλωσης αλατιού από όσους έχουν υπέρταση, δεν υποστηρίζουν ότι η μείωση αυτή πρέπει να πέσει σε πολύ χαμηλά επίπεδα» εξηγεί ο Δρ Μέντε και προσθέτει ότι, ακόμη και για τους υπερτασικούς αρκεί μια μείωση του αλατιού σε μέτρια επίπεδα (4 έως 5 γραμμάρια την ημέρα), αλλά όχι κατ' ανάγκη σε χαμηλά, δηλαδή κάτω από 3 γραμμάρια ημερησίως.

Συνοπτικά, η έρευνα δείχνει ότι υπάρχει ένα όριο κάτω από το οποίο η μείωση στην κατανάλωση του αλατιού γίνεται επισφαλής και δυνητικά επικίνδυνη. Από την άλλη πλευρά, ο κίνδυνος της υψηλής κατανάλωσης (πάνω από 6 γραμμάρια την ημέρα) περιορίζεται μόνο στους πάσχοντες από υπέρταση. Σύμφωνα με τη μελέτη, αυτός ο συνδυασμός -υπέρταση και μεγάλη κατανάλωση αλατιού- αφορά μόνο έναν στους δέκα ανθρώπους (10%), παγκοσμίως.

Σύμφωνα με τον Δρ Μέντε, οι περισσότεροι άνθρωποι στον κόσμο καταναλώνουν τη σωστή ποσότητα αλατιού και δεν χρειάζεται να ανησυχούν υπερβολικά. Γι' αυτό, υποστηρίζει ότι η καμπάνια για μείωση του αλατιού στη διατροφή πρέπει να είναι εστιασμένη μόνο στην ομάδα υψηλού κινδύνου. Ενώ επισημαίνει ότι το σημερινό συνιστώμενο όριο για υγιεινή κατανάλωση αλατιού είναι πολύ χαμηλό.

Να σημειωθεί ότι σύμφωνα με τις διεθνείς κατευθυντήριες οδηγίες, η συνολική κατανάλωση νατρίου δεν πρέπει να ξεπερνά τα 2,3 γραμμάρια τη μέρα. Η μεγαλύτερη πρόσληψη αλατιού γίνεται μέσω του νατρίου που περιέχουν τα επεξεργασμένα τρόφιμα.

—Αντιδράσεις από τον ΠΟΥ

Ωστόσο, η νέα μελέτη έχει προκαλέσει έντονες αντιδράσεις. Ο καθηγητής Φραντσέσκο Καπούκιο, επικεφαλής του Κέντρου Διατροφής του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας, επικρίνει τόσο την μεθοδολογία της μελέτης (επειδή μέτρησε την ποσότητα του νατρίου μόνο στα πρωινά ούρα) όσο και το περιοδικό «The Lancet» που τη δημοσίευσε. «Δεν μπορώ να πιστέψω ότι θα διαβάζαμε τόσο κακή επιστήμη δημοσιευμένη στο Lancet», δήλωσε.

Πάντως σε συνοδευτικό σχόλιο της μελέτης, επίσης στο «The Lancet», ο καθηγητής Μοριακής Φαρμακολογίας Εόιν Ο' Μπράιεν του Πανεπιστημίου του Δουβλίνου προέβλεπε τις αντιδράσεις, καθώς αναφέρει ότι «όταν αμφισβητείται το προφανές δόγμα, δεν θα έπρεπε να μιλάμε για διαμάχη, αλλά μάλλον να αποδεχθούμε την επιστημονική αβεβαιότητα». Όσον αφορά την μεθοδολογία, θεωρεί «βάσιμη» τη μέτρηση του νατρίου με βάση τα πρωινά μόνο ούρα.

Πηγή: econews.gr