

## **Νέα μελέτη συσχετίζει για πρώτη φορά το αλάτι με τον τύπου 2 διαβήτη - Τι λένε οι ερευνητές**

[/ Γενικά Θέματα](#) / [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Αν βάζετε έξτρα αλάτι στο φαγητό σας όχι μόνο διατρέχετε αυξημένο κίνδυνο να εκδηλώσετε αργά ή γρήγορα υπέρταση, αλλά μπορεί να έχετε και αυξημένες πιθανότητες να παρουσιάσετε τύπου 2 διαβήτη!

Αυτό είναι το απρόσμενο εύρημα μιας νέας, πολυετούς μελέτης, στην οποία αναλύθηκαν στοιχεία από περισσότερους από 400.000 ενήλικες.

Είναι η πρώτη κλινική μελέτη που συσχετίζει το πολύ αλάτι με τον σακχαρώδη διαβήτη, ο οποίος συνήθως οφείλεται στην υπερκατανάλωση υδατανθράκων (σε αυτούς ανήκουν τα σάκχαρα και η ζάχαρη).

Τα νέα ευρήματα δημοσιεύονται στην ιατρική επιθεώρηση Mayo Clinic Proceedings. Όπως γράφουν οι ερευνητές, εξέτασαν δεδομένα από 402.982 εθελοντές, ηλικίας 37-73 ετών κατά την έναρξή της.

Κανένας τους δεν είχε διαγνωστεί με διαβήτη, νεφροπάθεια ή καρδιαγγειακή νόσο όταν δήλωσε συμμετοχή σε αυτήν. Σε τακτά χρονικά διαστήματα οι συμμετέχοντες συμπλήρωναν αναλυτικά ερωτηματολόγια διατροφής, υγείας και τρόπου ζωής.

[Διαβάστε περισσότερα](#)