

Το αλάτι και επίδρασή του στην αρτηριακή πίεση

Επιστημονικά δεδομένα αποδεικνύουν ότι η πρόσληψη αλατιού σχετίζεται έντονα με την ανάπτυξη αρτηριακής υπέρτασης, ιδιαίτερα σχετίζεται με την αύξηση της αρτηριακής πίεσης που συνοδεύει την αύξηση της ηλικίας. Η υπέρταση μπορεί να οριστεί ως πίεση αίματος 140/90 mmHg ή υψηλότερα. Ωστόσο, ο κίνδυνος καρδιαγγειακών παθήσεων αυξάνεται σε όλο το φάσμα της αρτηριακής πίεσης, αρχής γενομένης με τη συστολική αρτηριακή πίεση της τάξης του 115 mmHg, πάνω από την οποία έχει το 80% του ενήλικου πληθυσμού. Η αυξημένη αρτηριακή πίεση είναι η κύρια αιτία της ανάπτυξης καρδιαγγειακής νόσου και ευθύνεται για το 60% όλων των εγκεφαλικών επεισοδίων και για το 50% του συνόλου των καρδιακών παθήσεων. Περίπου ένας στους τρεις ενήλικες έχει υψηλή αρτηριακή πίεση. Επίσης, πολλοί ενήλικες δεν γνωρίζουν ότι έχουν την πάθηση.

Μια διατροφή υψηλής περιεκτικότητας σε αλάτι διαταράσσει τη φυσική ισορροπία του νατρίου στο σώμα. Το αυξημένο νάτριο προκαλεί κατακράτηση υγρών, η οποία αυξάνει την πίεση που ασκείται από το αίμα στα τοιχώματα των αιμοφόρων αγγείων (υψηλή πίεση του αίματος). Έχει εκτιμηθεί ότι η μείωση της πρόσληψης αλατιού από 10 γραμμάρια την ημέρα στα 6 γραμμάρια, θα μειώσει την πίεση του αίματος και θα μπορούσε να οδηγήσει σε μια μείωση κατά 16% των θανάτων από εγκεφαλικά επεισόδια και κατά 12% των θανάτων από στεφανιαία νόσο. Αυτό θα απέτρεπε περίπου 2,6 εκατομμύρια θανάτους από εγκεφαλικά επεισόδια και καρδιακές προσβολές κάθε χρόνο σε όλο τον κόσμο. Η μείωση του αλατιού είναι ένας από τους γρηγορότερους τρόπους για να μειώσετε την αρτηριακή σας πίεση, ιδιαίτερα εάν έχετε ήδη υψηλή πίεση.

Ένας μεγάλος αριθμός επιστημονικών μελετών έχει δείξει ότι η πρόσληψη αλατιού είναι ο κύριος παράγοντας αυξημένης αρτηριακής πίεσης στο γενικό πληθυσμό. Οι αποδείξεις για την επίδραση του αλατιού στην αρτηριακή πίεση είναι ισχυρότερες από οποιαδήποτε άλλο διατροφικό στοιχείο και τρόπο ζωής, συμπεριλαμβανομένης της χαμηλής κατανάλωσης φρούτων και λαχανικών, της παχυσαρκίας, της υπερβολικής κατανάλωσης αλκοόλ και της έλλειψης σωματικής άσκησης.

Σε πρόσφατη μελέτη, αναλύθηκε η σχέση που έχει το αλάτι με την πίεση του αίματος, μελετώντας 28 τυχαίοποιημένες άλλες μελέτες, από τις οποίες οι 17 ήταν σε υπερτασικούς και οι 11 σε άτομα με κανονική πίεση αίματος. Φάνηκε λοιπόν ότι μια μέτρια μείωση της πρόσληψης αλατιού, οδηγεί σε σημαντική μείωση της αρτηριακής πίεσης, τόσο σε άτομα με υψηλή αρτηριακή πίεση, αλλά και σε άτομα χωρίς υψηλή αρτηριακή πίεση. Εκτιμάται ότι μείωση του αλατιού κατά 6 γραμμάρια την ημέρα, θα μειώσει την πίεση του αίματος 4-7 mmHg σε άτομα με υψηλή αρτηριακή πίεση και 2-4 mmHg σε εκείνους με φυσιολογική αρτηριακή πίεση. Επομένως, με αυτά τα δεδομένα παρέχονται ενδείξεις ότι η μείωση της πρόσληψης αλατιού στα 5-6 γραμμάρια την ημέρα θα έχει σημαντικά ωφέλιμες επιπτώσεις στην αρτηριακή πίεση και περαιτέρω μείωση σε 3-4 γραμμάρια την ημέρα θα έχει πολύ μεγαλύτερη ευνοϊκή επίδραση.

Βιβλιογραφικές πηγές:

1. Dietary salt intake. A determinant of cardiac involvement in essential hypertension. *Circulation*. 1988; 78, 951-956
2. Effect of modest salt reduction on blood pressure: a meta-analysis of randomized trials. Implications for public health. *Journal of Human Hypertension*. 2002; 16: 761-770

3. How far should salt intake be reduced? Hypertension. 2003; 42: 1093-1099
4. Randomised trials of sodium reduction: an overview. American Journal of Clinical Nutrition. 1997; 65: 643S-651S
5. Effects on blood pressure of reduced dietary sodium and the Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) diet. DASH-Sodium Collaborative Research Group. New England Journal of Medicine. 2001; 344: 3-10