

ΜΑΧΗ ΤΩΝ ΚΥΤΤΑΡΩΝ Θ. Δημόπουλος: Superfoods – Τα υπερτρόφιμα και η διατροφική τους αξία ΣΕΛ. 44

ΚΑΡΔΙΟ...ΓΡΑΦΗΜΑΤΑ Κ. Τσιούφης: Αιφνίδια απώλεια όρασης και καρδιαγγειακά προβλήματα ΣΕΛ. 45

Υγεία

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΕΚΔΟΣΗΣ ΜΑΡΘΑ ΚΑΪΤΑΝΙΔΗ



Αλάτι Ο «λευκός θάνατος» που υπονομεύει την υγεία μας

Η υπερβολική κατανάλωσή του ευθύνεται για την υπέρταση, ενώ συνδέεται με τον αυξημένο κίνδυνο εγκεφαλικών επεισοδίων, εμφραγμάτων και καρδιακής ανεπάρκειας



ΤΩΝ ΓΕΩΡΓΙΟΥ
Π. ΧΡΟΥΣΟΥ,
ΝΙΚΟΛΑΟΥ Α.
ΚΑΤΣΙΛΑΜΠΡΟΥ



Στην καθημερινή μας ζωή, το αλάτι βρίσκεται παντού: στα έτοιμα φαγητά, στα αρτοσκευάσματα, στα επεξεργασμένα τρόφιμα, ακόμη και στα ροφήματα σε ορισμένες περιπτώσεις. Αν και θεωρείται δεδομένο στη διατροφή μας, η υπερβολική κατανάλωσή του αποτελεί έναν από τους πιο ύπουλους και σοβαρούς κινδύνους για τη δημόσια υγεία παγκοσμίως.

Είναι ήδη καλά τεκμηριωμένο ότι το αλάτι ευθύνεται για την αύξηση της αρτηριακής πίεσης, γεγονός που συνδέεται άμεσα με αυξημένο

κίνδυνο εγκεφαλικών επεισοδίων, εμφραγμάτων και καρδιακής ανεπάρκειας. Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ) εκτιμά ότι περίπου 1,8 εκατομμύρια θάνατοι ετησίως σχετίζονται με υπέρταση, την οποία συχνά τροφοδοτεί η υπερβολική κατανάλωση αλατιού.

ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ. Ωστόσο, οι αρνητικές επιπτώσεις του δεν σταματούν εδώ. Πρόσφατες έρευνες φέρνουν στο φως επιπλέον ανησυχητικές συνδέσεις: το αλάτι συμβάλλει στην ανάπτυξη μεταβολικών διαταραχών, όπως το

μεταβολικό σύνδρομο, η αντίσταση στην ινσουλίνη, ο διαβήτης τύπου 2, και η παχυσαρκία. Μια νέα μεγάλη επιδημιολογική μελέτη έδειξε ξεκάθαρα ότι η υψηλή πρόσληψη αλατιού συνδέεται με τη συσσώρευση λίπους στο ήπαρ, οδηγώντας σε μεταβολικά σχετιζόμενα στεατωτικά νόσο του ήπατος (ΜΣΣΝΗ). Η πάθηση αυτή, που πλήττει ήδη εκατομμύρια ανθρώπους παγκοσμίως, μπορεί να εξελιχθεί σε φλεγμονή του ήπατος, κίρρωση και τελικά σε ηπατοκυτταρικό καρκίνο. Η έρευνα που πραγματοποιήθηκε σε περισσό-

τερα από 490.000 άτομα, κατέδειξε ότι η καθημερινή προσθήκη αλατιού σχετίζεται με 40% αυξημένη πιθανότητα ΜΣΣΝΗ και 32% μεγαλύτερο κίνδυνο κίρρωσης, ενώ ο κίνδυνος καρκίνου του ήπατος ήταν υπερδιπλάσιος σε σύγκριση με όσους περιορίζαν την κατανάλωση. Πέρα από τις καρδιαγγειακές και ηπατικές βλάβες, το αλάτι ενοχοποιείται και για την επιδείνωση της υγείας των νεφρών. Υπερβολικό νάτριο αυξάνει τον κίνδυνο χρόνιας νεφρικής νόσου, αφού το υπερφορτωμένο φίλτρο των νεφρών δυσκολεύεται να αποβάλει τα πλεονάζοντα άλατα. Επιπλέον, μελέτες υποδεικνύουν ότι το υψηλό αλάτι σχετίζεται με αυξημένο κίνδυνο οστεοπόρωσης, καθώς επιταχύνει την απώλεια ασβεστίου από τα οστά.

Δεν πρέπει να παραλείψουμε και τις επιπτώσεις στην υγεία του εγκεφάλου. Η υπέρταση που προκαλείται από το αλάτι φθείρει σταδιακά τα αιμοφόρα αγγεία του εγκεφάλου, αυξάνοντας την πιθανότητα για άνοια και γνωστική εξασθένηση. Πρόσφατες πειραματικές μελέτες δείχνουν ότι η υπερβολική πρόσληψη νατρίου μπορεί να διαταράξει και άμεσα τη μικροκυκλοφορία του εγκεφάλου, επηρεάζοντας τη μνήμη και τη συγκέντρωση.

ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΜΕΝΑ ΤΡΟΦΙΜΑ. Το μεγαλύτερο πρόβλημα είναι ότι μεγάλο μέρος της πρόσληψης αλατιού δεν προέρχεται από το αλάτι που προσθέτουμε εμείς οι ίδιοι στο πιάτο μας, αλλά από τα έτοιμα και επεξεργασμένα τρόφιμα που καταναλώνουμε καθημερινά, συχνά χωρίς να το αντιλαμβανόμαστε. Για τον λόγο αυτόν, οι διατροφικές συστάσεις επιμένουν: μειώστε το αλάτι στο μαγείρεμα και τη χρήση του στο τραπέζι, αλλά κυρίως περιορίστε τα τυποποιημένα προϊόντα που συχνά περιέχουν κρυμμένο αλάτι σε μεγάλες ποσότητες.

Το συμπέρασμα είναι σαφές: λιγότερο αλάτι σημαίνει περισσότερα χρόνια ζωής και καλύτερη ποιότητα υγείας. Ας κάνουμε λοιπόν συνειδητές επιλογές, διαβάζοντας τις ετικέτες των τροφίμων και εκπαιδεύοντας τις επόμενες γενιές στην αξία της προσεκτικής και ισορροπημένης διατροφής.

Ο Γεώργιος Π. Χρούσος είναι ακαδημαϊκός - ομότιμος καθηγητής Παιδιατρικής και Ενδοκρινολογίας, ΕΚΠΑ, πρόεδρος στο Ελληνικό Ινστιτούτο Pasteur. Ο Νικόλαος Α. Κατσιλάμπρος είναι ομότιμος καθηγητής Παθολογίας, ΕΚΠΑ.