

Το παραπάνω αλάτι προσβάλλει την καρδιά

Οι περισσότεροι ενήλικοι σε ολόκληρο τον κόσμο καταναλώνουν καθημερινά σχεδόν τη διπλάσια ποσότητα νατρίου (βασικού συστατικού του αλατιού) σε σχέση με τη συνιστώμενη, σύμφωνα με μια νέα επιστημονική έρευνα. Η μελέτη κρούει τον κώδωνα κινδύνου ότι η υπερβολική κατανάλωση σχετίζεται με 2,3 εκατ. θανάτους από εμφράγματα, εγκεφαλικά και άλλες καρδιαγγειακές παθήσεις το 2010, δηλαδή το 15% των συνολικών θανάτων παγκοσμίως λόγω καρδιαγγειακών αιτιών.

Οι καρδιαγγειακές παθήσεις αποτελούν την κύρια αιτία θανάτου διεθνώς και η υπερβολική κατανάλωση νατρίου (αλατιού) αυξάνει την πίεση του αίματος, που αποτελεί παράγοντα κινδύνου. Από τους θανάτους, σύμφωνα με τη νέα έρευνα, περίπου το ένα εκατομμύριο (ποσοστό σχεδόν 40%) αφορά ανθρώπους κάτω των 69 ετών. Το 60% των θανάτων αφορά άνδρες και το 40% γυναίκες. Το 42% των θανάτων προήλθε από έμφραγμα και το 41% από εγκεφαλικό. Το 84% των θανάτων συνέβησαν σε χώρες χαμηλού και μεσαίου εισοδήματος.

Η μελέτη (μετα-ανάλυση 247 ήδη δημοσιευμένων ερευνών από όλο τον κόσμο), με επικεφαλής τον καθηγητή επιδημιολογίας Νταρίους Μοζαφαριάν και τον Σαμάν Φαχμί της Σχολής Δημόσιας Υγείας και της Ιατρικής Σχολής του πανεπιστημίου Χάρβαρντ, που έκαναν τη σχετική ανακοίνωση σε επιδημιολογικό συνέδριο του Αμερικανικού Καρδιολογικού Συλλόγου, είναι η πρώτη που δίνει αναλυτικές πληροφορίες για την κατανάλωση νατρίου (αλατιού) ανά χώρα, ηλικία και φύλο σε παγκόσμιο επίπεδο.

Η βασική διαπίστωση είναι ότι τα τρία τέταρτα (ποσοστό 75%) του παγκόσμιου πληθυσμού καταναλώνουν περίπου τη διπλάσια ποσότητα από αυτή που συνίσταται, ενώ για τους ενήλικους ειδικά το ποσοστό είναι πολύ μεγαλύτερο. Η μέση παγκόσμια κατανάλωση νατρίου από διάφορες διατροφικές πηγές (έτοιμα φαγητά, προσθήκη αλατιού στο φαγητό κ.α.) αγγίζει τα 4.000 χιλιοστόγραμμα, δηλαδή τα 4 γραμμάρια, την ημέρα, ενώ ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ) συνιστά τον περιορισμό του νατρίου το πολύ στα 2 γραμμάρια την ημέρα και ο Αμερικανικός Καρδιολογικός Σύλλογος στο 1,5 γραμμάριο. Οι αμερικανοί ερευνητές αναφέρουν ότι για τους ενήλικους το καθημερινό όριο κατανάλωσης θα έπρεπε να είναι τα 1.000 मिलिकράμ (ένα γραμμάριο).

Μεταξύ των ανδρών και των γυναικών εξίσου, η μέση κατανάλωση νατρίου ξεπερνά τα υγιεινά επίπεδα (των 2 γραμμαρίων την ημέρα) σχεδόν σε όλες τις χώρες του πλανήτη, συγκεκριμένα σε 181 χώρες που αντιπροσωπεύουν ποσοστό 99% του παγκόσμιου πληθυσμού. Σε 119 χώρες, με το 88% του παγκόσμιου πληθυσμού, η ημερήσια κατανάλωση ξεπερνά κατά πολύ το όριο, τουλάχιστον κατά ένα γραμμάριο (1.000 मिलिकράμ).

Το Καζακστάν έχει την μεγαλύτερη μέση ημερήσια κατανάλωση (6 γραμμάρια) και ακολουθούν ο Μαυρίκιος και το Ουζμπεκιστάν με λίγο κάτω από 6 γραμμάρια. Η Κένυα και το Μαλάουι έχουν την χαμηλότερη κατανάλωση (περίπου 2 γραμμάρια τη μέρα), ενώ στις ΗΠΑ είναι 3,6.

Οι περισσότεροι θάνατοι λόγω υπερβολικής κατανάλωσης νατρίου υπήρξαν το 2010 στην Ουκρανία (2.109 ανά εκατομμύριο ενηλίκων κατοίκων), στην Ρωσία (1.803) και στην Αίγυπτο (836), ενώ οι λιγότεροι στο Κατάρ (73), στην Κένυα (78) και στα Ηνωμένα Αραβικά Εμιράτα (134). Στις ΗΠΑ το αντίστοιχο ποσοστό ήταν 429 θάνατοι ανά εκατομμύριο.