

Consumul ridicat de sare este asociat cu un risc de două ori mai mare de insuficiență cardiacă, potrivit rezultatelor unui studiu desfășurat pe parcursul a 12 ani, la care au participat peste 4.000 de persoane, prezentat duminică în cadrul Congresului Societății Europene de Cardiologie și citat luni de Science Daily și MedicalXPress.

"Aportul ridicat de sare (clorură de sodiu) este una dintre cauzele principale ale hipertensiunii arteriale și un factor de risc independent pentru boala coronariană și atacul cerebral", a declarat Pekka Jousilahti, profesor cercetător în cadrul Institutului Național pentru Sănătate și Bunăstare din Helsinki, Finlanda. "Alături de boala coronariană și de atacul cerebral, insuficiența cardiacă reprezintă una dintre cele mai importante afecțiuni cardiovasculare din Europa și din lume, însă modul în care aportul ridicat de sare acționează în dezvoltarea acesteia este necunoscut", a adăugat el.

Cercetarea a analizat relația dintre consumul de sare și apariția insuficienței cardiace.

Estimarea aportului individual de sare este dificil de realizat din punct de vedere metodologic și, prin urmare, eșantioanele corespunzătoare de populație sunt greu de găsit.

Cercetarea a analizat date prelevate de la 4.630 de bărbați și femei, cu vârste între 25 și 64 de ani, aleși în mod aleatoriu, care au participat la Studiul privind Sarea din Carelia de Nord și la Studiul Național FINRISK, desfășurat între 1979 și 2002 în Finlanda.

Eșantionul de populație studiat a fost monitorizată timp de 12 ani pe baza datelor computerizate înregistrate în Registrul Național de Sănătate, iar cazurile de deces ca urmare a insuficienței cardiace au fost identificate cu ajutorul Registrului Cauzelor de Deces, a Registrului Externărilor și a altor informații stocate.

În timpul celor 12 ani de studiu, 121 de bărbați și femei au dezvoltat insuficiență cardiacă.

"Inimii nu îi place sarea. Aportul ridicat de sare crește în mod remarcabil riscul de insuficiență cardiacă. Această creștere a riscului de insuficiență cardiacă asociată consumului de sare a fost independentă de tensiunea arterială", a subliniat Jousilahti.

"Persoanele care au consumat peste 13,7 grame de sare pe zi au manifestat un risc de două ori mai mare de insuficiență cardiacă în comparație cu cele care au avut un aport sub 6,8 grame", a adăugat el.

"Aportul optim zilnic de sare se situează probabil undeva sub 6,8 grame. Organizația Mondială a Sănătății recomandă maximum 5 grame pe zi, iar nevoile fiziologice sunt de 2-3 grame pe zi", a mai spus profesorul Jousilahti care a subliniat însă că "este nevoie de eșantioane internaționale de populație pentru a se putea realiza estimări mai detaliate legate de creșterea riscului de insuficiență cardiacă asociată consumului de sare".

Congresul Societății Europene de Cardiologie se desfășoară între 26 și 30 august în Barcelona, Spania.

Studiu: Consumul a peste 13,7 grame de sare pe zi, asociat cu un risc dublu de insuficiență cardiacă

Written by Administrator

Monday, 28 August 2017 15:29 -

AGERPRES