

نمک طول عمر را افزایش می‌دهد؟

«توصیه کردن در این باره سخت است. نمی‌دانم می‌توانیم بگوییم که مصرف نمک باعث افزایش طول عمر می‌شود یا نه. اما نتایج پژوهش ما این را نشان می‌دهد.»



«توصیه کردن در این باره سخت است. نمی‌دانم می‌توانیم بگوییم که مصرف نمک باعث افزایش طول عمر می‌شود یا نه. اما نتایج پژوهش ما این را نشان می‌دهد.»

به گزارش ایسنا، فرادید نوشت: «توصیه های رسمی درباره مصرف نمک به وضوح می‌گویند، نمک زیاد برای سلامتی شما مضر است. این توصیه ها می‌گویند، نمک فشار خون و احتمال دچار شدن به بیماری های قلبی-عروقی و سکتة قلبی و مغزی کشنده را افزایش می‌دهد.

یک نظریه می‌گوید که نمک زیادی باعث احتباس آب در خون می‌شود، روی رگ های خونی فشار وارد می‌کند و فشار خون را افزایش می‌دهد. بر همین اساس توصیه می‌شود که بزرگسالان روزانه کمتر از ۶ گرم نمک، معادل یک قاشق چای خوری سرپر، مصرف کنند. پاییند ماندن به این قانون، وقتی متوجه می‌شوید که برای مثال ۲ تکه نان به تنهایی حاوی ۱ گرم نمک است، آسان نیست.

سازمان بهداشت جهانی می‌گوید با کاهش مصرف نمک به کمتر از ۵ گرم در روز می‌توان از ۲.۵ میلیون مرگ در سال در سراسر جهان پیشگیری کرد. بسیاری از کشورها متعهد شده اند که تا سال ۲۰۲۵ به این هدف دست پیدا کنند. کشورهایی مانند انگلستان برای پیشگیری از مصرف نمک در حدود ۶ درصد مالیات به غذاهای شور مانند گوشت های فرآوری شده اضافه کرده اند.

اما اکنون پرسش هایی مطرح است درباره این که آیا واقعاً نمک برای همه ما بد است؟ این تردیدها بعد از مقاله ای که اخیراً در نشریه «یوروپین هارت» منتشر شد، قوت بیشتری پیدا کرده است. نویسندگان این مقاله که پیش از این خود از طرفداران کم کردن مصرف نمک بوده است؛ می‌گویند نتایج این پژوهش خودش را نیز «شگفت زده» کرده است.

به طور خلاصه این پژوهش نتیجه گیری کرده است که مصرف بین ۱۰ تا ۱۲ گرم نمک در روز می‌تواند طول عمر را افزایش دهد.

نتیجه گیری این تحقیق که هدایت آن را پروفسور فرانز میسرلی، متخصص قلب در مرکز قلب سوئیس وابسته به دانشگاه برن بر عهده داشت، خود او را هم شگفت زده کرده است.

او می‌گوید: «در تمام طول زندگی ام مثل یک مبلغ مذهبی کاهش مصرف نمک را توصیه می‌کردم. همیشه این را به بیمارانی می‌گفتم و مقاله هایی منتشر کرده ام که در آن گفته ام برای کاهش فشار خون و داشتن فشار خون طبیعی باید مصرف نمک را کم کنید.»

در سال ۲۰۱۸، از مسرلی دعوت شد تا یک سرمقاله در نشریه لنست بنویسد و در آن درباره مقاله ای که محققان کانادایی بعد از مشاهده ۹۴۳۷۸ بزرگسال بین سنین ۳۵ تا ۷۰ سال از ۱۸ کشور دنیا و به مدت ۸ سال به نگارش درآورده بودند، نظر بدهد.

محققان در این پژوهش به این نتیجه رسیده بودند که مصرف نمک با بیماری های قلبی-عروقی و سکتة مغزی مرتبط است، اما فقط در جوامعی که مصرف نمک به بیش از ۱۲.۵ گرم در روز برسد.

آنها نتیجه گیری کرده بودند که «استراتژی هایی که مصرف نمک را در این جوامع، و نه همه جوامع، کاهش دهد می‌تواند درست باشد.»

مسرلی می‌گوید نتایج این پژوهش باورهای او را به چالش کشید. او می‌گوید: «از خودم پرسیدم این توصیه ای که می‌گویم مصرف نمک را کم کنید از کجا ناشی شده است؟ هیچ شواهدی که من را متقاعد کند این ایده درست است، پیدا نکردم. بنابراین به همکارانم گفتم: «نگاه کنید، اگر نمک باعث بیماری های قلبی-عروقی و مرگ می‌شود، پس مصرف زیاد آن می‌تواند خطرناک باشد. بنابراین، بیایید همبستگی بین متوسط طول عمر، مرگ و میر و مصرف نمک را در سراسر جهان بررسی کنیم.»

مسرلی و همکارانش در لهستان، سوئیس و آمریکا مصرف نمک و متوسط طول عمر را در ۸۱ کشور جهان بررسی کردند. ارقام مربوط به میزان مصرف نمک از تحقیقاتی به دست آمد که در سال ۲۰۱۳ در نشریه بی ام جی منتشر شده بود.

از آنجا که افزایش نمک غذایی به عنوان عاملی خطرناک برای بیماری قلبی-عروقی و مرگ زودهنگام در نظر گرفته شده بود، پیش بینی می شد که رژیم های غذایی حاوی نمک زیاد باعث کوتاه شدن طول عمر شوند.

مسرلی می گوید: «اما با کمال شگفتی متوجه شدیم که مصرف بیشتر نمک باعث افزایش طول عمر افراد شده بود.»

این تحقیق به چرایی این مسئله نپرداخته است. اما پروفیسور مسرلی و همکارانش نتیجه گیری کرده اند که «یافته های آنها این ایده که مصرف سدیم خوراکی باعث کوتاه شدن عمر یا مرگ زودهنگام می شود را نقض کرده است.»

مسرلی می گوید: «توصیه کردن در این باره سخت است. نمی دانم می توانیم بگوییم که مصرف نمک باعث افزایش طول عمر می شود یا نه. اما نتایج پژوهش ما این را نشان می دهد.»

او می افزاید برخی حقایق را نمی توان نادیده گرفت. «زنان در هنگ کنگ بالاترین طول عمر را در جهان دارند. آن ها به طور متوسط ۸۷ سال عمر می کنند و این زنان به طور متوسط ۵۶ کیلوگرم وزن دارند و ۹ گرم نمک در طی روز مصرف می کنند.»

«اگر میزان مصرف نمک روزانه آنها را به نسبت وزن تعدیل کنیم، مصرف نمک آنها ۲ برابر نمکی است که یک مرد متوسط آمریکایی مصرف می کند. با این حال طول عمر آنها همچنان طولانی تر از طول عمر یک مرد متوسط آمریکایی است.»

به نظر می رسد که این تحقیق از ادعایی که دکتر جیمز دینیکولانتونیو، متخصص قلب، در سال ۲۰۱۷ در آمریکا مطرح کرد، حمایت می کند. او بعد از مروری بر ۵۰۰ مقاله درباره مصرف نمک، فشار خون و بیماری قلبی، نتیجه گیری کرد که «بسیاری از ما نیازی نداریم مصرف نمک را کاهش دهیم. در حقیقت، برای بسیاری از ما مصرف نمک بیشتر برای سلامتی یک مزیت محسوب می شود.»

دینیکولانتونیو کشف کرد که «تقریباً ۸۰ درصد از افرادی که فشار خون طبیعی [برای مثال کمتر از ۱۲۰/۸۰ mmHg] دارند، در اثر مصرف نمک فشار خون شان افزایش پیدا نمی کند. حتی در بین افرادی که فشار خون بالا دارند، ۵۵ درصد کاملاً در برابر اثرات نمک در افزایش فشار خون، مصون هستند.»

«خیلی چیزها از قبیل ورزش کردن، کافئین، برخی داروها و تعداد زیادی از بیماری ها بدن را از نمک خالی می کند. ارائه توصیه های عمومی مانند این که همه باید رژیم غذایی کم نمک مصرف کنند، مفید نیست.»

«ما ورزش می کنیم که سلامتی مان را افزایش دهیم، پس اگر در حین ورزش عرق می کنیم و از طریق عرق نمک بدن دفع می شود، نباید به کسی که ورزش می کند بگوییم که مصرف نمک را به اندازه سایرین کم کند. این کار می تواند به کاهش نمک در بدن منجر شود.»

«بعلاوه، کمبود نمک می تواند ضربان قلب، هورمون استرس و سطح هورمون انسولین، را افزایش دهد. پس کم کردن نمک می تواند خطرات بیشتری برای بدن داشته باشد.»

این ایده که سهم کمی از جمعیت «به نمک حساسیت دارند» و اکثراً نسبت به اثرات منفی آن مصونیت دارند، دهه هاست که وجود دارد.

یک همه گیرشناس سرشناس انگلیسی، تیم اسپکتور، می گوید، آن چه در مورد میزان مصرف بسیاری از مواد غذایی وجود دارد آن است که این مقدار بر اساس یک آدم متوسط سنجیده شده است. «هیچ کس متوسط نیست و با این حال همه داروها و مواد غذایی یک زن یا مرد متوسط را در نظر گرفته اند و بر اساس نیاز آنها، میزان مصرف مواد غذایی را تعیین کرده اند. در مورد نمک هم همین طور است. سهم اندکی از جمعیت نسبت به نمک حساسیت دارند، اما بقیه اصلاً حساسیتی نسبت به آن ندارند.»

او می گوید: «بدن هر فردی به نمک متفاوت پاسخ می دهد. تحقیقات زیادی وجود دارد که نشان می دهد برخی از افراد واکنش های شدیدتری به نمک نشان می دهند و در واقع به نمک حساسیت دارند.» او می گوید درست است که چنین نظریه ای خیلی جنجالی است اما هر روز بیشتر بر سر آن توافق می شود.

انجمن قلب آمریکا در سال ۲۰۱۶ مقاله ای منتشر کرد که می گفت حساسیت به نمک به ژن ها مرتبط است. یک تحقیق که در سال ۲۰۱۱ بروی ۷۴۰۰۰ اروپایی انجام و نتایج آن در نشریه ژنتیک نیچر منتشر شد، نشان داد که ۶ مکانیزم ژنتیکی مجزا در فشار خون دخیل است.

اما موضوع آن است که تشخیص افراد حساس به نمک یک چالش است. به هر حال پروفیسور اسپکتور می گوید: «آن چه ما نیاز داریم رویکردهایی است که رژیم های غذایی را به صورت انفرادی تهیه می کنند و یک رژیم غذایی عمومی برای یک فرد تجویز نمی کنند.»

اسپکتور به نقل از ۱۸۵ مقاله ای که در سال ۲۰۱۷ درباره ارتباط بین کاهش نمک و فشار خون انجام شده است، می گوید: «در افرادی که فشار خون طبیعی دارند، کاهش نمک به یک چهارم یک فاشق چای خوری در روز [معادل ۷ گرم] فقط منجر به ۲ درصد کاهش در فشار خون سیستولیک - فشار در رگ های خونی در زمان انقباض قلب - شد.

اسپکتور نتیجه گیری می کند که «چنین کاهش اندکی ما را با این پرسش مواجه می کند که آیا حذف نمک از رژیم غذایی و دنبال کردن رژیم غذایی بی نمک واقعاً ارزش دارد؟»

پس آیا باید رژیم نمکین را دنبال کنیم؟

«به هیچ عنوان!» این را پروفیسور گراهام مک گرگور، متخصص پزشکی قلب و عروق در لندن و یکی از بنیان گذاران اقدام برای کاهش مصرف نمک می گوید. او دو دهه گذشته را صرف برگزاری کمپین های موفق برای کاهش مصرف نمک در انگلستان کرده است.

او می گوید: «این بیانیه که کاهش مصرف نمک، به مقدار ناچیزی باعث کاهش فشار خون در جمعیت می شود، نشان دهنده آن است که فهم نادرستی از همه گیری وجود دارد.»

«فارغ از اینکه برخی از افراد ممکن است به نمک حساسیت داشته باشند، کاهش مصرف نمک در کل جمعیت می تواند باعث حفظ جان بسیاری از افراد شود.»

پروفیسور مک گرگو می گوید، هیچ تردیدی نیست که «تغییرات کم در مصرف نمک در کل جمعیت می تواند اثرات بزرگ داشته باشد.»

نخستین بار پروفیسور جافری روز، همه گیرشناس در مدرسه بهداشت و طب گرمسیری، در لندن نشان داد که کاهش مصرف نمک به مقدار کم برای کل جمعیت بسیار سودمند است. او در سال ۱۹۹۸ نمونه ادرار ۱۰۰۰۰ نفر را در ۵۲ مرکز در سراسر جهان بررسی کرد تا میزان دفع نمک را طی ۲۴ ساعت اندازه گیری کند. او سپس در مقاله ای که در بی ام جی منتشر شد اعلام کرد «پژوهش انجام شده نشان داد که ۲ میلی متر کاهش فشار خون در کل جمعیت، در مقایسه با داروهای ضدفشار، اثر قوی تری در کاهش موارد سکته و حمله قلبی دارد.»

تحقیق مشابه دیگری که توسط پروفیسور مک گرگور و همکارانش با مشارکت ۱۲۰۰۰ نفر و ۱۲۳ آزمایش انجام شد، نشان داد که کاهش مصرف نمک، حتی در بین کسانی که فشار خون طبیعی داشتند، باعث کاهش فشار خون شده است؛ و هرچه مقدار نمک کم تر شده، فشار خون نیز پایین تر آمده است.

تحقیقی که در سال ۲۰۰۸ در انگلستان انجام شد نیز نشان داد کاهش مصرف نمک ۶۰۰۰ مرگ در سال در اثر بیماری های قلبی-عروقی را کاهش داده است.»