

نتایج موثر کاهش مصرف نمک

پژوهشگران می‌گویند کاهش 3 گرم در مصرف نمک روزانه می‌تواند از 66000 سکته مغزی، 99000 حمله قلبی و 92000 مرگ در آمریکا پیشگیری کند و 24 میلیارد دلار در سال از هزینه‌های بهداشت بکاهد.



پژوهشگران می‌گویند کاهش 3 گرم در مصرف نمک روزانه می‌تواند از 66000 سکته مغزی، 99000 حمله قلبی و 92000 مرگ در آمریکا پیشگیری کند و 24 میلیارد دلار در سال از هزینه‌های بهداشت بکاهد. به گزارش خبرگزاری رویترز دکتر کریستن بیبینز- دومینگو از دانشگاه کالیفرنیا در سانفرانسیسکو و همکارانش می‌گویند منفعتی که از این راه نصیب جمعیت آمریکا می‌شود، معادل کاهش 50 درصد میزان سیگار کشیدن، کاهش قابل توجه میزان چاقی و دادن داروهای کاهنده کلسترول به تقریباً هر فردی برای پیشگیری از حمله قلبی است. به گفته آنها تحقق چنین هدفی به آسانی امکان‌پذیر است. نمک، در ایجاد فشار خون بالا و بیماری قلبی، نقش دارد، به طور گسترده‌ای در آمریکا بیش از حد مصرف می‌شود، و 75 تا 80 درصد آن از غذاهای فراوری شده ناشی می‌شود. مردان در آمریکا به طور معمول 10.4 گرم و زنان به طور متوسط 7.3 گرم در روز نمک مصرف می‌کنند. این میزان مصرف در حال افزایش است. این پژوهشگران در نشریه پزشکی نیوانگلند گزارش می‌کنند، که کاهش یک گرم در دریافت روانه نمک می‌تواند از 11000 تا 23000 سکته مغزی، 18000 تا 35000 حمله قلبی و 15000 تا 32000 مرگ و میر را به هر علت کاهش می‌دهد. این پژوهشگران می‌نویسند: "حتی اگر دولت فدرال مجبور شود هزینه کامل یک برنامه نظارتی طراحی شده برای کاهش مصرف نمک را متحمل شود، دولت هنوز می‌تواند انتظار داشته باشد که به ازای هر دلاری که در این برنامه نظارتی صرف می‌کند 6 تا 12 دلار در هزینه‌های بهداشتی صرفه‌جویی کند." دکتر لاورنس آپل و دکتر چریل آندرسون از دانشگاه جانز هاپکینز در بالتیمور در مقاله تفسیری در این باره می‌گویند، این بررسی جدید ممکن است منافع کاهش نمک را کمتر تخمین زده باشد. آنها می‌گویند این بررسی این مسائل را در نظر گرفته است که کاهش مصرف نمک به سلامت کودکان کمک می‌کند یا این حقیقت که مصرف کمتر نمک ممکن است سرطان معده، بیماری کلیوی، نارسایی احتقانی قلب و پوکی استخوان را کاهش دهد.