

Dlaczego sól jest niebezpieczna?

16 lutego 2018

Amerykańscy naukowcy ustalili, że regularne spożywanie nadmiernej ilości soli powoduje zmiany w układzie odpornościowym w jelitach, które pociągają za sobą degradację funkcji kognitywnych – informuje „Nature Neuroscience”.



Badacze udowodnili, że nadużywanie chlorku sodu przez trzy tygodnie prowadzi do dysfunkcji śródbłonna, zmniejszenia przepływu krwi do mózgu i zaburzeń poznawczych, ale nie zmienia ciśnienia krwi.

Dieta bogata w sól zwiększa liczbę limfocytów pomocniczych (Th)17 w jelitach i wytwarzania przez nie cząsteczek interleukiny 17. Według autorów badania wzrost zawartości interleukiny 17 w krwiobiegu warunkuje negatywny wpływ tej diety na krążenie mózgowe.

Naukowcy doszli do takich wniosków w trakcie obserwacji myszy. Uzyskane wyniki można odnieść też do ludzi. Specjaliści zauważyli, że negatywne konsekwencje bogatej w sól diety można zniwelować, jeśli gryzonie wrócą do normalnego żywienia.

Światowa Organizacja Zdrowia zaleca spożycie nie więcej niż 5 gramów soli dziennie. Ograniczenie soli do tej ilości przez każdego z nas może zapobiec około 2,5 mln zgonom rocznie.

Według organizacji ponad połowa ludzi na naszej planecie przekracza dziennie tę normę o 80-140%. Nadmiar soli dostaje się do organizmu wraz z chlebem oraz gotowymi potrawami.

Zdjęcie: [andreas160578](#) (CC0)

Źródło: pl.SputnikNews.com