

Tego o soli nie wiedzieliście

12 sierpnia 2018

Naukowcy zakwestionowali mit o niebezpieczeństwach związanych z solą.



Kanadyjscy naukowcy wyjaśnili, że umiarkowane spożycie soli jest korzystne dla układu sercowo-naczyniowego człowieka.

Światowa Organizacja Zdrowia zaleca ograniczenie dziennej dawki sodu do dwóch gramów, co odpowiada pięciu gramom soli. Uważa się, że z powodu tej substancji wzrasta ciśnienie, a także rośnie ryzyko ataku serca. W badaniu opublikowanym w czasopiśmie „Lancet” naukowcy twierdzą, że sól pod tym względem nie różni się od innych produktów.

Analizując dane otrzymane z badań moczu, ciśnienia krwi i innych wskaźników ponad 90 tysięcy osób z 300 gmin w 18 krajach, naukowcy zauważyli, że zależność pomiędzy wysokim spożyciem soli i chorobami serca występuje tylko w Chinach. Tam popularny jest sos sojowy: z jego powodu Chińczycy otrzymują średnio pięć gramów sodu (12,5 gramów soli) dziennie. Stwierdzono również, że zbyt niska zawartość tej substancji w organizmie jest związana z wysokim ryzykiem zawału serca.

Nasze badania dostarczają nowych dowodów na to, że przy umiarkowanym poziomie spożycia, sód może być korzystny dla zdrowia i układu sercowo-naczyniowego. Substancja ta może zaszkodzić, jeśli jest jej zbyt dużo lub zbyt mało w organizmie. To naturalna równowaga dla każdej substancji – zauważył autor pracy naukowej, profesor Andrew Mate z Instytutu Studiów Zdrowotnych w Kanadzie.

Współautor badania Martin O'Donnell zauważył, że nadmierne spożycie sodu – czyli więcej niż pięć gramów dziennie – jest niebezpieczne dla zdrowia, ale w większości przypadków poziom spożycia tej substancji nie jest związany ze zwiększonym ryzykiem chorób serca.

Ta sama grupa naukowców opublikowała już wyniki badań z podobnymi wnioskami w 2016 roku. Teraz, jak i wtedy, ich prace skrytykowali inni naukowcy. Główna pretensja wobec autorów badań polega na tym, że niewystarczająco dokładnie zmierzili zawartość sodu w moczu: według oponentów, testy muszą być prowadzone w ciągu dnia, a nie tylko rano, jak zrobił to Mate i jego zespół.

W logice badaczy stwierdzono również naruszenie związków przyczynowo-skutkowych. Profesor University of London Queen Mary Graham McGregor zauważył, że udział w badaniach wzięli już chorzy uczestnicy, którzy rzeczywiście jedzą mało i spożywają mniej soli, ale przyczyną ich śmierci może być choroba, a nie niski poziom spożycia soli.

Zdjęcie: [andreas160578](#) (CC0)

Źródło: pl.SputnikNews.com