

## دراسة: تجنب استهلاك الملح يرتبط بزيادة خطر الموت المبكر



لطالما كنا نعتقد أن الملح هو العدو الأول للأشخاص الذين يعانون من أمراض القلب ، حيث كان الأطباء يطلبون من المرضى خفض كمية الصوديوم (ملح الطعام) التي يستهلكونها وتجنبه قدر المستطاع، إلا أن الأبحاث الجديدة أثبتت عكس ذلك.

و وجدت دراسة جديدة أن تجنب استهلاك الملح يرتبط بزيادة خطر الموت المبكر بسبب قصور عضلة القلب.

وفقا لصحيفة "ديلي ميل" البريطانية ، تضيف الدراسة الجديدة التي أجراها باحثو كلية الطب بجامعة كريتون في أوماها ، إلى الأدلة المتزايدة التي تشير إلى أن فوائد تجنب الملح لمرضى القلب مبالغ فيها .

ففي حين يرتبط الاستهلاك الزائد للملح بارتفاع ضغط الدم، مما يزيد من خطر الإصابة بفشل القلب، إلا أن خفض استهلاك الملح لأقل من جرامين يوميا لمرضى القلب، يمكن أن يؤدي إلى نتائج عكسية.

وفي الدراسة حلل الباحثون بيانات من 9 تجارب إكلينيكية سابقة، كل منها قيم فعالية المستويات المختلفة لاستهلاك الصوديوم لحوالي 3500 من مرضى قصور القلب.

وجد الباحثون أن مرضى قصور القلب الذين يتبعون نظامًا غذائيًا يتميز بانخفاض مستوى الصوديوم لأقل من 2.5 جرام يوميًا، كانوا أكثر عرضة للوفاة بنسبة 80% من أولئك الذين يستهلكون أكثر من ذلك، كما لاحظ الباحثون أن الذين يخفضون استهلاك الملح أكثر من ذلك لا يشهدون أي تحسن يذكر.

وقال الدكتور أنيرود باليشيرلا، من كلية الطب بجامعة كريتون في أوماها ، ومؤلف الدراسة: "تُظهر دراستنا أنه من الضروري التركيز على الالتزام بمستوى آمن من استهلاك الملح وتجنب الامتناع عنه أو تقييد استهلاكه بشكل مفرط".