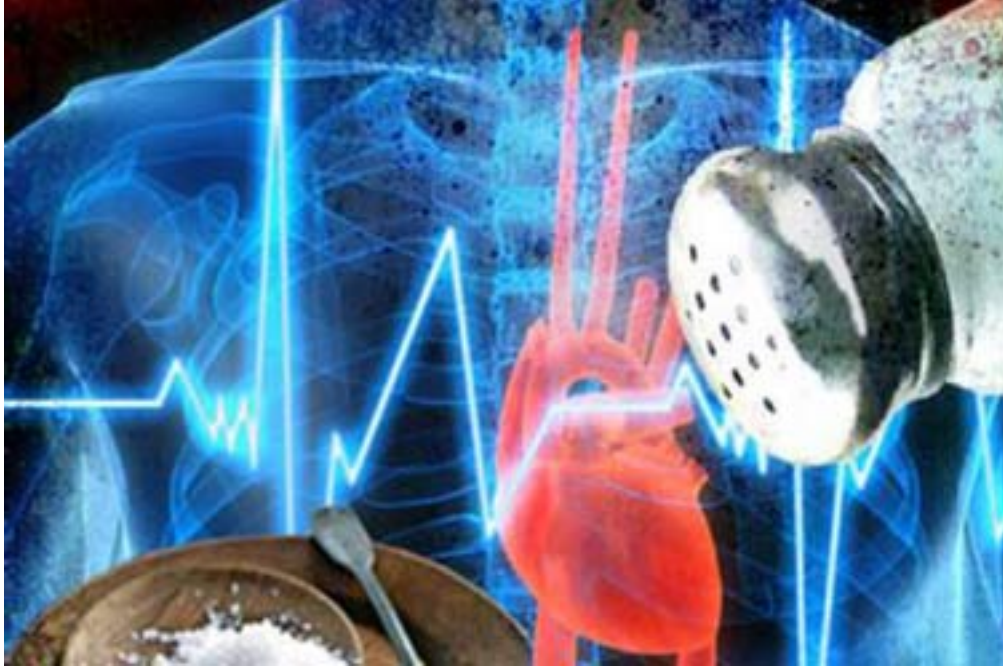


الإفراط في الملح يؤدي بحياة الملايين



قال علماء من الولايات المتحدة اليوم الاثنين إن تناول الطعام الغني بالملح يتسبب في وفاة ملايين البشر على مستوى العالم سنويا.

وحسب الدراسة التي تحدث عنها الباحثون خلال الملتقى السنوي للجمعية الأميركية لأطباء القلب في مدينة نيو أورليانز، فإن الملح المفرط في الطعام تسبب عام 2010 في وفاة 2.3 مليون شخص جراء الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية بنسبة 15% من جميع حالات الوفاة الناجمة عن أمراض القلب والدورة الدموية.

وراعى الباحثون في الدراسة عوامل مخاطرة أخرى، وقالوا إن هذه البيانات تعكس الآثار المباشرة لارتفاع نسبة الملح في الطعام.

ويتكون ملح الطعام من كلوريد الصوديوم ويعتبر أهم مصدر للصوديوم بالنسبة للإنسان. واعتمد باحثو جامعة هارفارد في هذه الدراسة على تقييم 247 دراسة سابقة أعدها باحثون في مؤسسات علمية مختلفة من خمسين دولة عن تناول البالغين للصوديوم.

ودرس الباحثون في البداية تأثير تناول الصوديوم على ضغط الدم، ثم حددوا كيفية انعكاس اختلاف ارتفاع ضغط الدم على تزايد خطر الإصابة بأمراض القلب والدورة الدموية، ثم قدروا حجم حالات الوفاة

جاء الإصافة بالأمراض التي تنتج عن تناول الكثير من ملح الطعام.
جدير بالذكر أن بيانات منظمة الصحة العالمية تشير إلى أن أمراض القلب والدورة الدموية هي أكثر أسباب الوفاة على مستوى العالم.