

ΑΛΑΤΙ ΚΑΙ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ "ΜΙΑ ΣΧΕΣΗ ΠΑΘΟΥΣ"



Ένα ζήτημα που μας απασχολεί στις μέρες μας είναι κατανάλωση αλατιού και οι επιδράσεις που έχει στον οργανισμό του ανθρώπου . Έχει αρνητικές επιδράσεις ; Ή μήπως υπάρχουν και θετικές σε συγκεκριμένες περιπτώσεις ;

Χωρίς **αλάτι** όλα είναι άνοστα. Η υπερβολική του χρήση όμως μπορεί να αποβεί μοιραία και κρίσιμη για την κατάσταση της υγείας μας!

Αρχικά , σχεδόν το 50% των ανθρώπων που έχουν υπέρταση είναι ευαίσθητοι στο αλάτι , πράγμα που σημαίνει ότι η πρόσληψη μεγάλων ποσοτήτων νατρίου αυξάνει την αρτηριακή τους πίεση και τους θέτει σε κίνδυνο . Ο μέσος ενήλικας καταναλώνει περίπου 10 γραμμάρια αλάτι , αντί των 4 γραμμαρίων που συνιστώνται για τους υγιείς ενήλικες.



Τα άτομα που έχουν μεγαλύτερο ρίσκο για ανάπτυξη προβλημάτων υγείας από υψηλή κατανάλωση αλατιού είναι :

- άτομα πάνω από 50 χρονών
- άτομα με υψηλή ή με προδιάθεση για υψηλή αρτηριακή πίεση
- άτομα με σακχαρώδη διαβήτη
- έγχρωμα άτομα



ΘΕΤΙΚΕΣ ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΤΟΥ ΑΛΑΤΙΟΥ ΣΤΟΝ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ

- Βοηθάει στη σωστή λειτουργία του θυρεοειδούς, καθώς για να λειτουργήσει σωστά χρειάζεται ιώδιο, το οποίο βρίσκεται σε πολλές τροφές όπως το αλάτι. Η ανεπάρκεια ιωδίου εμποδίζει το σώμα να παράγει την ορμόνη του θυρεοειδούς. Τα συμπτώματα της ανεπάρκειας συνήθως περιλαμβάνουν δυσκοιλιότητα, κόπωση και ευαισθησία στο κρύο.
- Επιπλέον, το αλάτι βοηθάει στη διατήρηση της ενυδάτωσης του οργανισμού και στην ισορροπία των ηλεκτρολυτών. Σε αντίθετη περίπτωση μπορεί να προκληθεί αφυδάτωση, καθιστώντας τον οργανισμό πιο ευαίσθητο σε μυϊκές κράμπες, ζάλη και κόπωση.
- Ακόμη, μία θετική επίδραση της κατανάλωσης αλατιού στην επιτρεπόμενη πάντα ποσότητα, είναι ότι αποτρέπει τη χαμηλή αρτηριακή πίεση.
- Η σωστή κατανάλωση αλατιού βοηθάει στη βελτίωση των συμπτωμάτων σε άτομα με κυστική ίνωση. Τα άτομα με κυστική ίνωση στον ιδρώτα παρουσιάζουν περισσότερη απώλεια αλατιού από το μέσο άτομο. Σε αυτές τις περιπτώσεις, είναι σημαντική η κατανάλωση νερού και αλατιού για να αποφευχθεί η αφυδάτωση και οι απαιτήσεις σε νάτριο βέβαια ποικίλλουν .
- Βοηθά στη μετάδοση νευρικών ερεθισμάτων.
- Επηρεάζει τη σύσπαση και χαλάρωση των μυών.

ΑΡΝΗΤΙΚΕΣ ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΤΟΥ ΑΛΑΤΙΟΥ ΣΤΟΝ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ

- Το αλάτι ανεβάζει την αρτηριακή πίεση και η υψηλή αρτηριακή πίεση είναι ο κύριος παράγοντας εμφάνισης εγκεφαλικού επεισοδίου, καρδιακής ανεπάρκειας και καρδιακής προσβολής.
- Επίσης, υπάρχουν ενδείξεις ότι η υψηλή πρόσληψη αλατιού συσχετίζεται με αυξημένες πιθανότητες εμφάνισης καρκίνου του στομάχου, οστεοπόρωσης, παχυσαρκίας, πέτρας στα νεφρά και νεφρικών παθήσεων.
- Επιπλέον, μελέτες δείχνουν ότι αυξημένη πρόσληψη αλατιού μπορεί να προκαλέσει απώλεια μνήμης λόγω κακής εγκεφαλικής αιμάτωσης και κατακράτηση υγρών, ενώ "δυσκολεύει" τα συμπτώματα σε άτομα με άσθμα και σακχαρώδη διαβήτη.

ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΕΣ ΠΟΣΟΤΗΤΕΣ ΑΛΑΤΙΟΥ ΓΙΑ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΗΛΙΚΙΕΣ



- 1 με 12 μηνών → 1γρ. αλάτι την ημέρα
- 1 με 3 χρονών → 2γρ. αλάτι την ημέρα
- 4 με 6 χρονών → 3γρ. αλάτι την ημέρα
- 7 με 10 χρονών → 5γρ. αλάτι την ημέρα
- 11 και άνω → 6γρ. αλάτι την ημέρα
- Ενήλικες → 4 γρ. αλάτι την ημέρα



Συμπερασματικά , το **αλάτι βλάπτει** αν καταναλώνεται σε μεγαλύτερες ποσότητες από αυτές που χρειαζόμαστε. Είναι όμως πολύ απαραίτητο για τον οργανισμό μας και δεν θα πρέπει να φτάνουμε στα αντίθετα άκρα να μην το καταναλώνουμε καθόλου!



ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΠΗΓΕΣ :

- <https://coolweb.gr/alati-sto-fagito-epikindino-vlaptei/>
- <https://www.iatronet.gr/diatrofi/trofima-rofimata/article/29985/poso-kako-kanei-to-alati.html>
- <https://www.ygeiamou.gr>
- <https://www.onmed.gr/ygeia/story>
- <https://www.chionsalt.gr/18/el/alati-kai-ugeia/>

<< Αλάτι στο φαγητό: επικίνδυνο ή απαραίτητο; Που βλάπτει; >>

https://youtu.be/6R_DqBaRr1A

<< 7 Σημάδια Που Δείχνουν Ότι Τρώτε Υπερβολικό Αλάτι >>

https://youtu.be/I2_8pNonmig

<< Πώς να μειώσετε το αλάτι στη διατροφή σας (οδηγός διατροφής) >>

<https://youtu.be/BwiJ5USg6lo>