

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

## IN ITALIA E NEL RESTO DEL PIANETA SI CONSUMA TROPPO SALE

Più di 1,6 milioni di morti per malattie cardiovascolari nel mondo sono attribuibili anche all'eccessivo consumo di sodio. La stima è stata pubblicata sulla rivista scientifica *The New England Journal of Medicine*. Le regioni più colpite sono l'Asia centrale e l'Europa centro-orientale.

“Un ampio apporto di sodio aumenta la pressione sanguigna, che rappresenta un fattore di rischio per le malattie cardiovascolari” scrivono gli autori, chiedendosi quali siano gli effetti del sodio sulla mortalità globale rispetto alle malattie cardiovascolari.

Per la ricerca sono stati raccolti i dati sull'apporto di sodio, basandosi sui dati dell'escrezione urinaria e dell'alimentazione in 66 paesi, che rappresentano il 74,1% della popolazione mondiale adulta. Gli effetti del sodio sulla pressione sanguigna, secondo l'età, l'etnia e la presenza o l'assenza dell'ipertensione, sono stati calcolati basandosi su una meta analisi di 107 studi randomizzati. È stato calcolato l'effetto della pressione sanguigna sulla mortalità cardiovascolare, secondo l'età. I dati sulla mortalità sono stati invece estratti dal *Global Burden of Disease Study 2010*.

Secondo gli autori, nel 2010 si sono avuti 1,65 milioni di decessi per cause cardiovascolari dovute a un consumo di sodio superiore ai 2 g giornalieri consigliati dall'Organizzazione mondiale della sanità. Il 61,9% delle morti è avvenuto tra gli uomini e il 38,1% tra le donne. Si stima che il consumo medio sia stato pari a 3,95 g giornalieri, con variazioni regionali da 2,18 a 5,51. L'Italia ha fatto registrare un consumo medio di 4,4 grammi.

Le morti per il consumo eccessivo di sale rappresentano il 9,5% delle morti dovute a motivi cardiovascolari. Quattro su cinque (84,3%) avvengono nei paesi a basso e medio reddito, e 2 ogni 5 sono morti premature (prima dei 70 anni di età). Il tasso di mortalità maggiore è stato trovato in Georgia, e il minore in Kenya. In Italia sono quasi 22.000 i decessi per malattie cardiovascolari attribuibili ogni anno a un consumo di sodio superiore ai 2 grammi.

*Fonte: Global sodium consumption and death from cardiovascular causes. Mozaffarian D, Fahimi S, Singh GM, Micha R, Khatibzadeh S, Engell RE, Lim S, Danaei G, Ezzati M, Powles J; Global Burden of Diseases Nutrition and Chronic Diseases Expert Group. N Engl J Med. 2014 Aug 14;371(7):624-34. doi: 10.1056/NEJMoa1304127.*