

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

TROPPO SODIO AUMENTA LA PRESSIONE ARTERIOSA, ANCHE DEI GIOVANISSIMI

Gli adolescenti italiani potrebbero consumare troppo sale, suggerisce uno studio condotto a Torino. La ricerca, pubblicata sull'European Journal of Clinical Nutrition, ha scoperto che i ragazzi consumavano in media 3,1 g di sale ogni giorno, di cui circa la metà da snack. Inoltre, un maggiore apporto era associato a una più alta pressione arteriosa.

Nel corso della ricerca sono stati intervistati con un questionario 1200 adolescenti tra gli 11 e i 13 anni di età. Agli adolescenti è stata chiesta la frequenza di consumo degli alimenti e sono stati misurati l'altezza e il peso. A 440 adolescenti scelti a caso è stato dato anche un questionario alimentare delle 24 ore precedenti la visita. Tra gli snack era inclusa la pizza, i cracker, le patatine, spesso consumati tra i pasti.

L'apporto medio di sodio dagli snack era pari a 1,4 g/die. La pressione arteriosa sistolica e diastolica aumentava all'aumentare dell'apporto di sodio da snack e all'aumentare della frequenza di consumo. Nei 400 adolescenti la media di sodio era pari a 3,1 g/die ed era maggiore negli individui nel quartile più alto di pressione arteriosa.

Fonte: Ponzo, V., et al. "Blood pressure and sodium intake from snacks in adolescents." European journal of clinical nutrition (2015).