

Studio: un cucchiaino di sale in meno abbassa la pressione quanto un farmaco

Eliminare un cucchiaino di sale da 2.300 milligrammi al giorno dalla dieta funziona contro l'ipertensione quanto i farmaci, e i **risultati sono positivi sia per le persone sane sia per coloro che già soffrono del disagio**. È ciò che riporta un nuovo studio sottoposto a revisione paritaria pubblicato sulla rivista scientifica *Jama Network*. Si è scoperto che, indipendentemente dall'assunzione di medicine, **dal 70% al 75% delle persone possono vedere una diminuzione della pressione sanguigna** se viene ridotto l'apporto di sodio nella loro alimentazione quotidiana. Norrina Allen, professoressa di Medicina preventiva alla Feinberg School of Medicine di Chicago e coautrice della ricerca, ha dichiarato che «questo è il primo studio che dimostra che le persone che stanno già assumendo farmaci per la pressione sanguigna possono abbassarla ulteriormente limitando le quantità di sodio».

L'ipertensione arteriosa è una condizione caratterizzata da una **pressione del sangue più alta rispetto agli standard fisiologici normali**. Secondo l'Istituto Superiore di Sanità, complessivamente il 31% della popolazione italiana è [iperteso](#) ed il 17% è border-line. Si tratta di un disagio molto più frequente nei soggetti in età avanzata, in quanto favorita dal processo di invecchiamento dell'organismo. L'ipertensione arteriosa è anche considerata un killer silenzioso perché non presenta sintomi e l'unico modo per scoprirla è fare un test. Secondo un recente [rapporto](#) dell'Organizzazione Mondiale della sanità (OMS), si tratta di una malattia che colpisce circa **una persona su tre** e per ogni 5 persone malate 4 non vengono adeguatamente trattate. Ma l'ipertensione può essere sviluppata anche a seguito di un consumo eccessivo di sale e, proprio per questo, sempre l'OMS ha raccomandato di limitare il consumo di sale a meno di 5 grammi al giorno. In Italia, il Ministero della Salute [ha stimato](#) che il 64% del sale che assumiamo proviene da prodotti alimentari già pronti che acquistiamo al supermercato (come pane, prodotti da forno, formaggi e salumi). Il dottor **Andrew Freeman**, direttore della prevenzione e del benessere cardiovascolare presso la struttura ospedaliera National Jewish Health di Denver e non coinvolto nello studio, ha spiegato che «la maggior parte delle persone oggi assume troppo sale perché è aggiunto a quasi tutto ciò che mangiamo. Un cucchiaino di sale può sembrare una piccola quantità. Tuttavia, il sale aggiunto sembra avere un effetto sorprendentemente ampio sulla pressione sanguigna».

I risultati del nuovo [studio](#), pubblicato in *peer review* su *Jama Network*, indicano che prestare maggiore attenzione all'apporto di sale assunto nella dieta giornaliera può **incidere tanto quanto un farmaco nella cura dell'ipertensione**. L'esperimento ha coinvolto 213 persone di età compresa tra i 50 ed i 75 anni, alle quali è stato chiesto di seguire per una settimana un'alimentazione ricca di sodio, per poi passare ad una dieta iposodica nei sette giorni successivi. Tra i partecipanti, circa il 25% riportava una pressione sanguigna normale, mentre un altro 25% soffriva di ipertensione non trattata. Tra gli altri,

Studio: un cucchiaino di sale in meno abbassa la pressione quanto un
farmaco

il 20% soffriva del disagio ma era sotto controllo mentre il 30% no. Durante la prima settimana, i partecipanti hanno aggiunto 2.200 mg di sodio al giorno alla loro dieta abituale, mentre nei sette giorni successivi non hanno superato i 500mg di sodio totali giornalieri. **La pressione sanguigna è scesa di 6/8 millimetri di mercurio**, ovvero una reazione simile all'effetto indotto da un farmaco. Norrina Allen [ha commentato](#) così la scoperta: «Il calo si è verificato abbastanza rapidamente ed è stato costante per le persone con pressione sanguigna normale, leggermente alta o che già assumevano farmaci. Quando si passa da una dieta ricca di sale a una dieta povera di sale, tutto ha un sapore insipido. Voglio incoraggiare le persone a mantenerlo perché le papille gustative si adattano entro un paio di settimane circa, e dopo riacquisti davvero gusto e sapore e le cose normali avranno un sapore molto salato». Infine, ha ricordato che nonostante l'aggiustamento delle papille gustative richiedano un po' di tempo, i miglioramenti della pressione sanguigna sono piuttosto rapidi e, se perseguiti tramite un consumo ridotto di sale, vengono così **evitati gli effetti collaterali** dei farmaci per l'ipertensione.

[di Roberto Demaio]