

Αλάτι: Η μείωσή του, ζήτημα δημόσιας υγείας

2011-04-25 17:54:17

Η υψηλή κατανάλωση **νατρίου**, ενός από τα συστατικά του επιτραπέζιου αλατιού, αποτελεί ένα τεκμηριωμένο παράγοντα κινδύνου για την ανάπτυξη αρτηριακής πίεσης και καρδιαγγειακών νοσημάτων. Η μείωση της πρόσληψης αλατιού στα συνιστώμενα επίπεδα θα ωφελούσε τη δημόσια υγεία. Γι' αυτό και γίνονται προσπάθειες, ώστε να επιτευχθεί αυτός ο στόχος, τόσο από εθνικές αρχές, όσο και από μη κυβερνητικούς οργανισμούς και από τη βιομηχανία τροφίμων.

Ο **Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (WHO)** συνιστά για τους ενήλικες η πρόσληψη αλατιού να μην ξεπερνά τα **5 γραμμάρια ανά άτομο την ημέρα**, στην πραγματικότητα, όμως, αυτή τη στιγμή στην Ευρώπη, η πρόσληψη είναι σημαντικά υψηλότερη, στο επίπεδο των 8-12 γρ.

Τα **οφέλη** για την **υγεία** που θα μπορούσαν να επιτευχθούν με τη μείωση της πρόσληψης αλατιού έχουν δώσει έναυσμα σε πρωτοβουλίες μείωσης της πρόσληψης αλατιού σε πολλές χώρες της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Η βιομηχανία τροφίμων διαδραματίζει ρόλο— κλειδί στη μείωση της πρόσληψης αλατιού, καθώς οι κυριότερες πηγές του στη διατροφή μας, είναι τα επεξεργασμένα τρόφιμα και τα φαγητά εστιατορίου. Αυτό το γεγονός έχει αναγνωριστεί από οργανισμούς που ηγούνται εθνικών προγραμμάτων μείωσης της πρόσληψης αλατιού, και η συνεργασία με τη βιομηχανία τροφίμων αποτελεί συχνά, ένα σημαντικό συστατικό στα προγράμματα αυτά.

Επιπρόσθετα, πολλοί παραγωγοί και έμποροι τροφίμων, με δική τους πρωτοβουλία, αναδιαμορφώνουν τα τρόφιμα που παράγουν ή εμπορεύονται (τροποποιώντας τη συνταγή τους), ή συμμετέχουν σε καμπάνιες αύξησης της ευαισθητοποίησης επί του θέματος και σε πρωτοβουλίες επισήμανσης των τροφίμων.

Το **αλάτι** προστίθεται στα τρόφιμα για τη **γεύση** του, αλλά και για να ενισχύσει άλλες γεύσεις των τροφίμων, να διατηρήσει τα τρόφιμα ασφαλή, αναστέλλοντας την ανάπτυξη μικροοργανισμών αλλοίωσης, και για να βοηθήσει στην επίτευξη συγκεκριμένης υφής.

Η αναδιαμόρφωση των τροφίμων δεν είναι απλά μια διαδικασία μείωσης της περιεκτικότητας σε αλάτι στο επιθυμητό επίπεδο. Η τεχνολογική πρόκληση είναι η **μείωση των επιπέδων αλατιού**, με ταυτόχρονη **διατήρηση της γεύσης** και των άλλων ποιοτικών χαρακτηριστικών του προϊόντος, συμπεριλαμβανομένης της **ασφάλειας**.

Μια προσέγγιση είναι η **σταδιακή μείωση** της περιεκτικότητας αλατιού σε ένα τρόφιμο. Επειδή συνηθίζουμε σε ένα δεδομένο επίπεδο αλμυρότητας, συνήθως θεωρούμε το τρόφιμο άγευστο, όταν η περιεκτικότητα αλατιού μειωθεί δραστικά και ξαφνικά. Αν, όμως, η περιεκτικότητα σε αλάτι μειωθεί σταδιακά, δεν αντιλαμβανόμαστε τη διαφορά και έτσι συνηθίζουμε σταδιακά σε μια λιγότερο αλμυρή γεύση. Μειώσεις της τάξης του **20-25%** είναι συνήθως εφικτές, χωρίς σοβαρά προβλήματα στη γεύση.

Το **επιτραπέζιο αλάτι** (χλωριούχο νάτριο) μπορεί να αντικατασταθεί επίσης, μέχρι ενός ορίου, από άλλα ανόργανα άλατα που δεν περιέχουν νάτριο, π.χ. από χλωριούχο κάλιο. Ωστόσο, η αλμυρότητα άλλων ανόργανων αλάτων δεν είναι το ίδιο έντονη με αυτή του συνήθους αλατιού —επιπλέον μπορεί να προσδίδουν στα τρόφιμα μια πικρή ή μεταλλική γεύση.

Ένας τρόπος να υπερνικηθεί το πρόβλημα αυτό είναι η χρήση πρόσθετων ουσιών που καλύπτουν την πικρή γεύση. Εναλλακτικά, η επίδραση του αλατιού στη βελτίωση της γεύσης μπορεί να αντισταθμιστεί με την προσθήκη περισσότερων βοτάνων, αρωμάτων, μυρωδικών και μπαχαρικών στο

προϊόν. **Το επιτραπέζιο αλάτι πρέπει να αποφεύγεται.**

Παράλληλα με την μείωση της περιεκτικότητας του αλατιού κατά βήματα και την αντικατάστασή του από άλλα συστατικά, έχουν αναπτυχθεί νέες μέθοδοι ώστε να μειωθεί το αλάτι στα τρόφιμα. Για παράδειγμα, διερευνώνται συστατικά που θα μπορούσαν να βελτιώσουν την ευαισθησία των υποδοχέων της γλώσσας στο αλάτι, και επομένως θα μπορούσαν να αυξήσουν την αίσθηση της αλμυρής γεύσης ενός τροφίμου.

Μια άλλη υπό έρευνα προσέγγιση από τους παραγωγούς τροφίμων, είναι η **διασπορά του αλατιού στα τρόφιμα**, δηλαδή η **μείωση των επιπέδων αλατιού** σε συγκεκριμένα **τμήματα** ή **συστατικά του τροφίμου**, που θα μπορούσε να οδηγήσει σε μια συνολική μείωση της περιεκτικότητας σε αλάτι, **χωρίς** αρνητικές επιδράσεις στη γεύση.

Εκτός από την αναδιαμόρφωση των τροφίμων, τα προγράμματα μείωσης αλατιού σε πολλές περιπτώσεις έχουν ως στόχο να αυξήσουν τη επίγνωση του κοινού όσον αφορά στις επιβλαβείς συνέπειες για την υγεία, που δυνητικά μπορεί να προκαλέσουν οι υψηλές προσλήψεις νατρίου, καθώς και να δώσουν χρήσιμες συμβουλές σχετικά με τους τρόπους μείωσης πρόσληψής του.

Τα συστήματα επισήμανσης τροφίμων πολλές φορές υπάρχουν για να ενημερώσουν τους καταναλωτές σχετικά με το επίπεδο νατρίου ή αλατιού στο τρόφιμο. Έτσι, ο καταναλωτής ενθαρρύνεται να **διαβάσει τις ετικέτες τροφίμων** και να βλέπει τι ποσοστό της ημερήσιας πρόσληψης νατρίου καλύπτει το τρόφιμο που καταναλώνει.

Επιπλέον, σε ένα **πλάνο μειωμένης πρόσληψης νατρίου** πρέπει να αποφεύγονται τα **κονσερβοποιημένα** και **καπνιστά** τρόφιμα, καθώς και τα έτοιμα αρτοσκευάσματα, που περιέχουν πολύ αλάτι. Αντιθέτως, **συστήνεται** η κατανάλωση φρέσκων **φρούτων** και **λαχανικών**, **βραστών** **αλλαντικών** και **σπιτικών αρτοσκευασμάτων** και **γλυκών**, που να παρασκευάζονται με ελάχιστο αλάτι. Επίσης, καλό είναι να **αποφεύγονται** τα **αλμυρά σνακ**, όπως **αλμυροί ξηροί καρποί**, τα **πατατάκια** και τα **ποπ κορν** και τη θέση τους να παίρνουν τα φρέσκα και αποξηραμένα φρούτα, οι μπάρες δημητριακών κ.ά.

Το νάτριο μπορεί να μειωθεί, **ακόμη και** όταν ο καταναλωτής τρώει έξω από το σπίτι ή παραγγέλνει έτοιμο φαγητό. Μια πιο μικρή μερίδα, μια σαλάτα, η μη προσθήκη επιτραπέζιου αλατιού σαλτσών τύπου dressing μπορούν να συμβάλουν στη μειωμένη και ελεγχόμενη πρόσληψη νατρίου. Η αυξημένη πρόσληψη καλίου, από την άλλη πλευρά, μπορεί να αντισταθμίσει την πρόσληψη νατρίου. Σε αυτό το βήμα μπορούν να βοηθήσει η κατανάλωση αφενός φρούτων και λαχανικών, αφετέρου χυμών-ροφημάτων και μαργαρινών εμπλουτισμένων με κάλιο.

Σε κάθε περίπτωση, ο ασθενής-καταναλωτής πρέπει να είναι **υπομονετικός** καθώς οι αλλαγές στην πρόσληψη νατρίου και καλίου γίνονται σταδιακά και σιγά-σιγά, στα πλαίσια ενός υγιεινότερου τρόπου ζωής.

Γράφει ο: **Αβράαμ Κάζης**, Κλινικός Διαιτολόγος – Διατροφολόγος, M.Sc. Κλινικής Διατροφής

Πηγή: www.mednutrition.gr