

سم بطيئ... دراسة تكشف عن أضرار الملح وتأثيره على الدماغ



رصد باحثون كيف يؤثر تقليل نسبة استخدام ملح الطعام على صحة الإنسان وأعضاء الجسم المختلفة وعلى احتمال الإصابة بالعديد من الأمراض، خاصة تلك المتعلقة بالقلب والدماغ.

واستعان الباحثون في دراستهم بالبيانات المسجلة بالبنك الحيوي البريطاني، الذي يشمل بيانات نحو نصف مليون شخص تزيد أعمارهم على 40 عاماً.

كما قام الباحثون بتوجيه أسئلة للمشاركين في الدراسة حول معدلات استخدامهم لملاح الطعام في الوجبات اليومية، وتبين لهم أن الذين يستخدمون ملح الطعام بمعدلات أكبر هم الأكثر عرضة للإصابة بالسكتات الدماغية وأمراض القلب.

وبعد سنوات من المتابعة، توصل الباحثون إلى أن تناول نسب أكبر من ملح الطعام يسبب مرض "الرجفان الأذيني" الذي يتسبب في زيادة معدلات ضربات القلب وأعراض أخرى تشمل ضيق التنفس والتعب العام والدوخة.

ولفتت الدراسة إلى أن من يصابون بهذا المرض يكون احتمال إصابتهم بالسكتات الدماغية أكبر "5 مرات من أقرانهم الأقل استخدامها لملح الطعام، بحسب وسائل إعلام بريطانية.

ويعني ذلك أن تقليل معدلات استخدام ملح الطعام في الوجبات اليومية يمكن أن يخفف خطر الإصابة "بالسكتات الدماغية" بنسبة تصل إلى 20 في المئة.

يذكر أن دراسات سابقة توصي أيضا بتقليل نسبة الملح في الطعام، كما تشير إرشادات وزارة الصحة البريطانية إلا أنه من الأفضل ألا يتم تناول أكثر من 6 غرامات من الملح في اليوم الواحد.

ويتوافق ذلك مع دراسات سابقة حذرت من أضرار صحية أخرى لتناول كميات كبيرة من الملح أبرزها زيادة إفراز الهرمونات المسؤولة عن التوتر، إضافة إلى التحذيرات الخاصة بالعلاقة بين كميات الملح التي يتم تناولها يوميا ومرض الخرف.

وأصدرت منظمة الصحة العالمية تقريراً في مارس/ آذار الماضي، حول ملح الطعام، مشيرة إلى أنها تستهدف إلى خفض معدلات الاستهلاك العالمية بنسبة 30 في المئة بحلول عام 2023.

وقال التقرير إن: "تقليل نسب استهلاك ملح الطعام يمكن أن يساهم في حماية أرواح نحو 7 ملايين شخص حول العالم، مشيراً إلى علاقته بأمراض القلب والسكتات الدماغية".