



Fonte:

pubblicato su:  
**SSANIA**

## Sodio e malattie cardiovascolari: attenzione a ciò che si legge

**Simona Giampaoli, Chiara Donfrancesco, Luigi Palmieri, Serena Vannucchi, Anna Di Lonardo, Cinzia Lo Noce, Claudia Meduri** – Reparto di Epidemiologia delle malattie cerebro e cardiovascolari, Cnesps-Iss

### Cosa dicono le evidenze

9 giugno 2016 – Come raccomanda l'Organizzazione mondiale della sanità (Oms), sulla base di forti e consolidate evidenze scientifiche, nell'alimentazione è consigliato un consumo di sale inferiore a 5 grammi di sale al giorno (più o meno quelli contenuti in un cucchiaino da tè), che corrispondono a circa 2 grammi di sodio [1]. Il sale da cucina (o cloruro di sodio, NaCl), infatti, favorisce l'aumento della pressione arteriosa, principale causa di infarto e ictus, la calcolosi renale, l'osteoporosi, alcuni tumori, in particolare quello allo stomaco. Lo studio Intersalt, condotto su oltre 10.000 persone sane di 52 popolazioni in 32 Paesi, ha dimostrato chiaramente che maggiore è il consumo abituale di sale nella popolazione più forte è la tendenza all'aumento dei valori della pressione arteriosa con l'avanzare dell'età, e che le persone che utilizzano più sale è più facile che mangino di più e quindi ingrassino più facilmente. Inoltre, numerosi studi indicano che diminuendo il consumo di sodio a meno di 2 grammi al giorno, si potrebbe ridurre la pressione sistolica (massima) fino a 8 millimetri di mercurio (mmHg) e la diastolica (minima) fino a 4 mmHg [2,3], riduzione importante per chi soffre di ipertensione, ma altrettanto importante per mantenere la pressione arteriosa ad un livello favorevole [2-4].

### Un articolo da respingere congiuntamente

Queste premesse, base fondamentale per la prevenzione delle malattie cerebro e cardiovascolari, sono state messe in dubbio dal discusso articolo "Associations of urinary sodium excretion with cardiovascular events in individuals with and without hypertension: a pooled analysis of data from four studies", pubblicato su *The Lancet* il 20 maggio scorso. Il testo riporta i risultati di uno studio, condotto da un gruppo di ricercatori canadesi della McMaster University, sull'associazione tra l'apporto alimentare di sodio di alcuni campioni di popolazione e l'incidenza di eventi e morti cardiovascolari. Andando contro le attuali raccomandazioni internazionali, gli autori dell'articolo affermano non solo che la dieta iposodica potrebbe non essere salutare (o addirittura aumentare il rischio mortalità e di andare incontro a malattie cerebro e cardiovascolari) ma anche che l'assunzione elevata di sale sarebbe nociva solamente alle persone affette da ipertensione [5].

Alla luce di questo studio, soprattutto quando a diffonderlo è una prestigiosa rivista internazionale come *The Lancet*, diventa fondamentale ribadire con forza la validità delle linee guida Oms, accolte anche in Italia da innumerevoli istituzioni (ministero della Salute, Istituto superiore di sanità, Società italiana per la nutrizione umana - Sinu, Gruppo di lavoro intersocietario per la riduzione del consumo di sale in Italia - Gircsi, ecc), sottolineando la scarsa qualità dell'indagine. Molte le repliche e le critiche arrivate alla redazione di *The Lancet*, tra cui quella dell'American Heart Association [6].

«Le ragioni di questo giudizio negativo» come evidenziato da Pasquale Strazzullo (presidente della Sinu) e sottoscritto dal Gircsi «sono molte, semplici e chiare, e possono così riassumersi:

- disegno dello studio inadeguato perché finalizzato a obiettivi del tutto diversi da un'indagine nutrizionale

- molti dei partecipanti allo studio erano soggetti ad alto rischio cardiovascolare in quanto ipertesi, diabetici e/o dislipidemici o addirittura già colpiti da infarto o scompenso cardiaco, quindi sottoposti a intense terapie farmacologiche, incluso diuretici ad alte dosi
- il metodo utilizzato per la stima del consumo abituale di sale era totalmente inadeguato ovvero un semplice campione di urine raccolto al mattino a digiuno, mentre la determinazione più appropriata per stimare il consumo di sale è l'escrezione di sodio nelle urine delle 24 ore
- mancanza di alcuna plausibilità biologica per spiegare come mai un consumo di sale di 5 grammi al giorno debba essere più dannoso di uno di 12 o più (in contrasto con tutta l'evidenza disponibile in letteratura)» [7].

### **Le implicazioni di sanità pubblica**

Non bisogna poi dimenticare che diffondere conclusioni infondate può essere pericoloso sia a livello di popolazione (la disinformazione può generare confusione tra i cittadini) sia a livello di *governance* sanitaria.

La riduzione del sale nell'alimentazione è, infatti, una delle priorità delle politiche nazionali e internazionali di prevenzione delle malattie croniche non trasmissibili. In questa prospettiva, in Italia, il Piano nazionale della prevenzione 2014-2018 ha previsto lo sviluppo di interventi mirati alla riduzione del consumo di sale nell'alimentazione, impegnando le Regioni a raggiungere questo obiettivo attraverso interventi mirati.

### **Riferimenti e risorse utili**

1. il documento "[Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases](#)". Report of a joint WHO/FAO expert consultation. WHO Technical Report Series 916/2003 e il documento Oms "[Sodium intake for adults and children](#)", 2012
2. l'articolo "[Effects of Diet and Sodium Intake on Blood Pressure: Subgroup Analysis of the DASH-Sodium Trial](#)", *Ann Intern Med.* 2001;135:1019-1028
3. l'articolo "[Effect of modest salt reduction on blood pressure: a meta-analysis of randomized trials. Implications for public health](#)", *Journal of Human Hypertension* 2002;16:761-70
4. l'articolo "[Seventh Report of the Joint National Committee on Prevention, Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Pressure](#)", *Hypertension* 2003;42:1206-1252
5. l'articolo "[Associations of urinary sodium excretion with cardiovascular events in individuals with and without hypertension: a pooled analysis of data from four studies](#)", *The Lancet*, 20 maggio 2016
6. l'articolo "[Experts criticize new study about salt consumption](#)" pubblicato dall'American Heart Association il 20 maggio 2016
7. sul sito della Sinu, gli articoli "[Un cattivo studio su sale e malattie di cuore conduce a conclusioni sbagliate e pericolose per la salute pubblica](#)" e "[Approfondimento sui problemi metodologici dello studio di Mente e coll.](#)" a cura di Pasquale Strazzullo (presidente della Sinu)
8. il comunicato stampa pubblicato il 7 giugno 2016 sul sito del ministero della Salute "[Sale e malattie cardiovascolari, alcune precisazioni](#)"
9. la sezione dedicata a [sale e sodio](#) sul sito del progetto Cuore
10. il sito del Gruppo di Lavoro Intersocietario per la Riduzione del Consumo di Sale in Italia ([Gircsi](#))
11. il [Piano nazionale della prevenzione 2014-2018](#), pubblicato il 14/11/2014 (pdf 6,8 Mb) e il "[Documento di indirizzo per l'attuazione delle linee di supporto centrali al Piano nazionale della prevenzione 2014-2018](#)" (pdf 340 kb) che lo affianca.