Riduzione del sale: quali effetti sulla salute?

Data 04 agosto 2013
Categoria cardiovascolare

Due importanti revisioni confermano che la riduzione del sale alimentare può avere importanti benefici sulla salute e fugano alcuni dubbi emersi da studi passati.

In una pillola precedente è stata recensita una revisione Cochrane di 167 studi in cui si suggeriva che un'alimentazione a ridotto contenuto di sale potrebbe avere benefici minori di quelli ipotizzati . Questa conclusione, apparentemente sorprendente, derivava dalla constatazione che la riduzione del sodio era associata ad una diminuzione della pressione arteriosa, ma anche ad un aumento significativo della renina, dell'aldosterone, della noradrenalina, del colesterolo e dei trigliceridi.
Sempre in quell'occasione venivano citate altre revisioni secondo le quali non è certo quali siano gli effetti della diminuzione del sodio su endpoint hard come la mortalità e la morbilità.

Ma ora sono stati pubblicati altri due studi che aggiungono ulteriori conoscenze e sembrano fugare questi dubbi.

Il primo è una revisione Cochrane di 34 studi randomizzati e controllati per un totale di 3230 partecipanti . In questa analisi si conferma che una modesta riduzione dell'introito del sale alimentare comporta una importante diminuzione della pressione arteriosa sia nei normotesi che negli ipertesi. Contemporaneamente si ha un piccolo, fisiologico, aumento della renina, dell'aldosterone e della noradrenalina ma nessun effetto sulla concentrazione di lipidi. Secondo gli autori sarebbe preferibile una riduzione del sale alimentare ancora maggiore di quella suggerita dalle linee guida, fino ad arrivare a circa 3 grammi di sodio al giorno (le linee guida consigliano circa 5-6 grammi/die). In questo modo si avrebbero nel lungo termine, a livello di popolazione, dei grandi benefici grazie ad una significativa riduzione della pressione arteriosa media.

La seconda analisi è una revisione sistematica che ha esaminato 14 studi di coorte e 5 trials randomizzati e controllati in cui venivano riportati endpoint hard. Oltre a questi sono stati inclusi nella revisione sia 37 RCT che valutavano gli effetti della riduzione del sale su endpoint surrogati (pressione arteriosa, funzione renale, lipemia, etc.) sia 9 RCT e uno studio di coorte su bambini che avevano come endpoint l'effetto sulla pressione arteriosa.
Secondo questa seconda analisi la riduzione del sodio con l'alimentazione porta ad una diminuzione della pressione arteriosa media mentre non ha alcun effetto negativo sui lipidi palsmatici, sulle catecolamnine e sulla funzione renale.
Quello che più conta, però, è che si è registrata, negli adulti, una diminuzione del rischio di ictus e della coronaropatia fatale.

Che dire? Queste ultime evidenze suggeriscono che la riduzione del sale alimentare non solo porta ad un abbassamento della pressione arteriosa e non sembra associata ad effetti negativi, ma, probabilmente, vi sono benefici anche in termini di riduzione di eventi hard come l'ictus e l'infarto fatale.
Ne consegue che consigliare una dieta con poco sale è ancora una pratica valida, almeno in attesa di future smentite, improbabili ma che non si possono escludere a priori.

RenatoRossi

Bibliografia

1. http://www.pillole.org/public/aspnuke/news.asp?id=5369

2. He FJ et al. Effect of longer term modest salt reduction on blood pressure: Cochrane systematic review and meta-analysis of randomised trials. BMJ 2013;346:f1325

3. Aburto NJ et al. Effect of lower sodium intake on health: systematic review and meta-analyses BMJ2013;346:f1326

© 2004 - 2026 Pillole - Registrazione T. di Roma n. 2/06 | stampato il 21/11/2026 alle ore 3:42 | Pagina 1 di 1