Scompenso cardiaco e diete iposodiche

Data 14 giugno 2026
Categoria cardiovascolare

Un articolo apparso su Journal of Hospital Medicine esamina l'efficacia delle diete iposodiche nei pazienti con scompensocardiaco.

In un articolo della serie "Cose che facciamo senza motivo" viene esaminato il ruolo della dieta iposodica nei pazienti con scompenso cardiaco, soprattutto in quelli ricoverati per riacutizzazione.
Il punto di partenza è presto detto: in questi pazienti consigliamo una dieta povera di sale ragionando in termini fisiopatologici. Tuttavia gli autori notano che studi eseguiti in pazienti ricoverati per insufficienza cardiaca acuta la dieta iposodica non ha evidenziato effetti positivi rispetto a una dieta con maggior contenuto di sale. Nei pazienti con scompenso cardiaco ambulatoriali i risultati sono stati analoghi: una dieta povera di sodio non ha ridotto né i ricoveri né la mortalità. In particolare si cita una metanalisi di 17 RCT che conferma che una dieta troppo restrittiva non migliora gli esiti clinici.
Gli autori pertanto concludono che in questi casi si dovrebbe abbandonare la prescrizione di routine delle diete troppo povere di sodio, anche per migliorare il gusto dei cibi, cosa che ai pazienti può risultare gradita.

Chedire?

Le ultime linee guida europee hanno già ridimensionato la raccomandazione di prescrivere diete troppo iposodiche nei pazienti con scompenso cardiaco e ora raccomandano solo di non superare i 5 g/die di sale . Insomma come spesso accade vale il buon senso clinico: non esagerare nell'assumere sale ma neppure esagerare in senso opposto.

RenatoRossi

Bibliografia

1. Donato J, Whinney C, Breu AC. Things We Do For No Reason™: Low salt diets for patients with acute heart failure. J Hosp Med. 2026;1-4. doi:10.1002/jhm.70278

2. Colin-Ramirez E, Sepehrvand N, Rathwell S, Ross H, Escobedo J, Macdonald P, Troughton R, Saldarriaga C, Lanas F, Doughty R, McAlister FA, Ezekowitz JA. Sodium Restriction in Patients With Heart Failure: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Clinical Trials. Circ Heart Fail. 2023 Jan;16(1):e009879. doi: 10.1161/CIRCHEARTFAILURE.122.009879. Epub 2022 Nov 14. PMID: 36373551.

3. Wilfried Mullens, Kevin Damman, Sebastiaan Dhont, Debasish Banerjee, Antoni Bayes-Genis, Antonio Cannata, Ovidiu Chioncel, Maja Cikes, Justin Ezekowitz, Andreas J. Flammer, Pieter Martens, Alexandre Mebazaa, Robert J. Mentz, Òscar Miró, Brenda Moura, Julio Nunez, Jozine M. Ter Maaten, Jeffrey Testani, Roland van Kimmenade, Frederik H. Verbrugge, Marco Metra, Giuseppe M.C. Rosano, Gerasimos Filippatos, Dietary Sodium and Fluid Intake in Heart Failure. A Clinical Consensus Statement of the Heart Failure Association of the ESC, European Journal of Heart Failure, Volume 26, Issue 4, April 2024, Pages 730–741, https://doi.org/10.1002/ejhf.3244