

زيادة تناول الملح يضاعف خطر الإصابة بالسكري (دراسة)



الاثنين 18 سبتمبر 2017 10:09 م

أظهرت دراسة سويدية حديثة، أن زيادة كميات الملح في الأطعمة التي يتناولها الإنسان يوميًا، يمكن أن ترفع خطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني.

الدراسة أجراها باحثون في معهد الطب البيئي بجامعة "كارولنسكا"، بالتعاون مع باحثين من مؤسسات بحثية سويدية وفنلندية، وعرضوا نتائجها في المؤتمر السنوي للجمعية الأوروبية لدراسة مرض السكري، الذي عُقد في الفترة من 11- 15 سبتمبر الجاري في لشبونة بالبرتغال.

ولكشف العلاقة بين زيادة تناول الملح والسكري، راجع الباحثون بيانات أكثر من 1400 مريض بالسكري، بالإضافة إلى أكثر من 1300 شخص غير مصابين بالمرض.

وجمع الفريق معلومات حول الوجبات الغذائية اليومية للمشاركين في الدراسة، وكمية الملح التي يتناولونها بشكل يومي. ووجد الباحثون أن فرط استهلاك الملح يسهم في زيادة خطر الإصابة بالسكري من النوع الثاني، وذلك بعد الأخذ في الاعتبار عوامل أخرى يمكن أن تساهم في زيادة الإصابة بالمرض كالعوامل الوراثية، وزيادة الوزن، والتدخين، وشرب الكحول، والنشاط البدني. ووجد الباحثون أيضًا أن كل 2.5 جرام إضافية من الملح يتناولها الأشخاص يوميًا فوق الحد المسموح به، تزيد خطر الإصابة بالسكري بنسبة 43%.

وأثبتت الدراسة أن تناول أكثر من 7.9 جرامات من الملح يوميًا يزيد فرص الإصابة بالسكري من النوع الثاني بنسبة 58%، مقارنة مع الأشخاص الذين يتناولون الملح في الحدود المسموح بها.

وعن السبب في ذلك، قال الباحثون إن "زيادة تناول الملح تؤثر على مقاومة الجسم للأنسولين، ويمكن أن تؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم واكتساب الوزن الزائد، وهذه العوامل تسهم في الإصابة بالسكري".

وكانت منظمة الصحة العالمية حذرت من أن الخبز يحتوى على أكثر من 25% من كميات الملح التي يتناولها سكان إقليم شرق المتوسط، ثم يأتي بعده الجبن ومنتجات الطماطم المصنعة واللحوم، والملح المضاف أثناء الطبخ أو أثناء الجلوس على مائدة الطعام كأهداف تالية. وأضافت أن "الحد من تناول الملح إلى أقل من 5 جرامات للشخص الواحد يوميًا، يمكن أن يقي من مرض القلب والأوعية الدموية، وهو القاتل رقم واحد في إقليم شرق المتوسط خاصة والعالم عامة".

ووفقاً للمنظمة، فإن حوالي 90% من الحالات المسجلة حول العالم لمرض السكري، هي حالات من النوع الثاني، الذي يظهر أساساً جزاء فرط الوزن وقلة النشاط البدني، ومع مرور الوقت، يمكن للمستويات المرتفعة من السكر في الدم، أن تزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب، والعمى، والأعصاب والفشل الكلوي.

في المقابل، تحدث الإصابة بالنوع الأول من السكري عند قيام النظام المناعي في الجسم بتدمير الخلايا التي تتحكم في مستويات السكر في الدم، وتكون معظمها بين الأطفال.