Il prof. Giuseppe Mancia: "Per una dieta corretta il consumo non dovrebbe scendere al di sotto di 7,5 gr al giorno, ancora non sappiamo se esistono danni da basso apporto di sodio". A Milano il 27° congresso della Società Europea di Ipertensione con oltre 3.000 specialisti

Prof. Giuseppe Mancia

Milano, 19 giugno 2017 – Diminuire il consumo di sale, introdotto con la dieta, abbassa il rischio di insorgenza di ipertensione. Tuttavia un eccesso di riduzione, al di sotto dei 7,5 grammi di sale al giorno (corrispondenti a 3 grammi di sodio), potrebbe essere dannoso per la salute. Gli specialisti stanno ancora valutando quale sia la dose ideale di sodio da assumere soprattutto per i malati.

Sono queste le conclusioni di uno studio condotto da un gruppo costituito da Word Heart Federation, dalla Società Europea dell'Ipertensione (ESH) e dall'European Public Health Association. Il lavoro scientifico è presentato durante il 27° Congresso dell'ESH che vede riuniti per quattro giorni a Milano oltre 3.000 specialisti provenienti da 34 Paesi.

"Gli studi clinici finora condotti hanno dimostrato che l'abbassamento della pressione si verifica con un consumo inferiore a 3 grammi di sale al giorno – afferma il prof. Giuseppe Mancia, Presidente dell'ESH Meeting di Milano e primo autore dello studio – Questo genere di interventi di salute pubblica risultano però difficili da condurre su tutta la popolazione mondiale in particolar modo nei Paesi a reddito medio-basso".

“Definire la dose di sodio ottimale per il benessere dell’organismo è difficile e controverso. Non abbiamo ancora dati scientifici certi sugli effetti che un consumo moderato di sale offrirebbe alla riduzione del rischio cardiovascolare e di decesso. Il nostro studio – conclude Mancia – suggerisce di limitare l’apporto di sale senza però andare al di sotto dei 7,5 grammi al giorno perché non conosciamo ancora le conseguenze per la salute”.