

Ексцесивният прием на сол – причина за 2.3 милиона смъртни случая в света от сърдечно-съдови заболявания за 2010 г.



Учени установяват, че през 2010 г. възрастното население в по-голямата част на света консумира два пъти повече сол от препоръчителните количества и милиони смъртни случаи от сърдечно-съдови заболявания (ССЗ) са свързани с ексцесивна употреба на натрий^{1, 2}.

Тези открития са представени в EPI/NPAM 2013 (the Epidemiology and Prevention/Nutrition, Physical Activity and Metabolism 2013 Scientific Sessions – Научни сесии за епидемиология и превенция/хранене, физическа активност и метаболизъм 2013).

В първото проучване г-р Saman Fahimi и колеги (Harvard School of Public Health, Boston, MA) докладват, че през 2010 г. възрастни от 187 държави консумират средно 3950 mg натрий на ден, което е два пъти повече от максималния прием, препоръчан от Световната здравна организация (2000 mg) или от Американската кардиологична асоциация (1500 mg).

Във второто проучване г-р Dariush Mozaffarian и колеги от същия университет докладват, че ексцесивният прием на сол в същата година е довел до 2.3 милиона смъртни случая от ССЗ в света и около един от 10 смъртни случая в САЩ. Средната консумация на сол в САЩ е била 3600 mg на ден, което ги класира на 19-то място сред 30-те най-големи държави в света по брой на смъртни случаи от ССЗ, свързани с ексцесивната консумация на сол.

Авторите съобщават, че тези открития първи дават детайлна оценка на глобалния прием на сол и на неговото влияние върху сърдечното здраве, което би трябвало да съдейства за разработване на здравна политика и медицински съвети.

„Приемът на натрий само в 6 от общо 187 страни следва препоръките на СЗО“, казва г-р Fahimi.

Приложението на програми за редукция на приема на натрий в развиващите се и развитите държави при мъже и жени от всички възрастови групи трябва да се счита за основен приоритет.

„Когато информират пациентите за влиянието на

солта върху сърцето, лекарите трябва да са наясно, че солените закуски, като фъстъци и чипс, не са единствените виновници“, казва г-р Mozaffarian. „В САЩ и в повечето високоразвити страни 90% от солта в храната се приема с готовите пакетирани храни, където е използвана като консервант. Може би е учудващо, но хлябът е номер едно като източник на сол, а сиренето е значим източник“, отбелязва той.

Храненето с висок прием на сол е универсално явление

Използвайки данните от проучването **Global Burden of Disease**, г-р Fahimi и колеги обобщават национални проучвания за прием на натрий, основани на 24-часова екскреция на натрий (143 проучвания) или на оценен дневен прием на натрий (104 проучвания).

Те разработват модел за оценка на национален, регионален и глобален прием на натрий по възраст и пол в 187 проучвани държави (99% от световното население) през 1990 и 2010 г. Ексцесивният прием на натрий се оказва универсално явление при мъжете и жените от всички възрастови групи, живеещи в държави с нисък до висок доход. През 2010 г. средната консумация на натрий надвишавала 2000 mg в 181 държави и 3000 mg в 119 държави.

Приемът на натрий варира в широки граници в различните части на света. Казахстан има най-висок прием (6 г на ден), следван от Мавритания (5.6 г на ден) и Узбекистан (5.5 г на ден), докато Кения (1.5 г на ден), Малави (1.5 г на ден) и Руанда (1.6 г на ден) имат най-нисък прием.

Модел, свързващ сърдечно-съдовата смъртност с приема на сол

За да оценят как приемът на сол допринася за сърдечно-съдовата смъртност, г-р Mozaffarian и колеги анализират данни от 247 национални проучвания за прием на натрий в 66 държави през 2010 г. След мета-анализ на 107 рандомизирани контролирани проучвания за определяне на ефекта от солта върху артериалното налягане те анализират големи проспективни кохорти, за да определят ефекта на артериалното налягане върху ССЗ. Източник на броя на смъртните случаи от ССЗ е проучването **Global Burden of Disease**. Авторите приемат за оптимален прием на натрий 1000 mg на ден (2.5 г на ден сол).

Общо от сърдечно-съдовата смъртност, дължаща се на висок прием на натрий, 42.1% е свързана с ИБС, 41.0% – с инсулт, и 16.9% – с други ССЗ.

Сърдечно-съдовата смъртност, свързана с приема на сол, се среща не само при възрастни мъже в богати държави:

- 4 от 5 смъртни случая са в държави с нисък и среден доход
- 40% от смъртните случаи са при жени
- 1 от 3 смъртни случая се явява при хора под 69-годишна възраст.

Източници

1. Fahimi, S., Powles, J., Pharoah, P. et al. National, regional, and global sodium intake in 1990 and 2010: A systematic analysis of 247 24-hour urinary sodium excretion studies and dietary surveys worldwide. EPI|NPAM 2013; New Orleans, LA, March 19-22, 2013. Abstract 017. Available /http://www.theheart.org/viewDocument.
2. Mozaffarian, D., Fahimi, S., Singh, G. et al. The global impact of sodium consumption on cardiovascular mortality: A global, regional, and national comparative risk assessment. EPI|NPAM 2013; New Orleans, LA, March 19-22, 2013. Abstract 028. Available /http://www.theheart.org/viewDocument.

Реферирал: г-р Диана Въндева

Напитките със захар могат да обяснят 180 000 смъртни случая в света всяка година



Голямо международно епидемиологично проучване докладва, че приемът на големи количества напитки със захар е свързан с увеличен ИТМ, който от своя страна е свързан със смъртността от диабет, ССЗ и рак¹.

Група изследователи установяват, че през 2010 г. в света 132 000

смъртни случая от диабет, 44 000 смъртни случая от ССЗ и 6000 смъртни случая от рак могат да се дължат на прием на напитки, подсладени със захар – безалкохолни напитки, плодови сокове или спортни напитки.

Проучването на г-р Gitanjali Singh (Harvard School of Public Health, Boston, MA) и колеги е докладвано в EPI|NPAM 2013 (Epidemiology and Prevention/Nutrition, Physical Activity and Metabolism 2013 Scientific Sessions). „Учудващо голям брой от смъртни случаи – 10 от 1000, са причинени от консумация на напитки със захар“, казва г-р Singh в интервю. Три четвърти от тези смъртни случаи, свързани с ИТМ, се дължат на диабет, което предполага, че „намаляването на приема на тези захаросъдържащи напитки е важна стъпка в намаляването на смъртните случаи от диабет“, отбелязва тя.

„Трудната битка“ да се променят навиците на пациентите и обществената политика

Според г-р Singh проучването потвърждава необходимостта клиниците да окуражават пациентите да приемат по-малко захарни напитки. Въпреки че това със сигурност е една трудна битка за промяна в обществената политика, лекарите, кардиолозите, специалистите в областта на общественото здраве и политиците трябва наистина да настояват и да подкрепят тази инициатива.

Като част от проучването **Global Burden of Disease**, изследователите събират данни от 114 национални проучвания на храненето, представящи повече от 60% от световното население.

Базирано на данни от големи проспективни кохортни проучвания, те определят как промяната в консумацията на захарни напитки въздейства върху ИТМ и как след това увеличеният ИТМ въздейства върху ССЗ, диабета и

свързани със затлъстяването ракови заболявания (рак на гърда, матка, хранопровод, жлъчен мехур, бъбреци, панкреас и колоректален рак). Използвайки данни от Световната здравна организация, те калкулират смъртността от ИТМ, свързани със ССЗ, диабет и рак за мъжете и жените на възраст между 20–44, 45–64 и 65 години и по-стари.

Средната консумация на захарни напитки варира значително: от по-малко от една напитка на ден при възрастни китайски жени до повече от 5 напитки на ден при по-млади кубински мъже.

Повечето смъртни случаи (78%) от ексцесивен прием на захарни напитки са били в държави с нисък и среден доход. Мексико, която има една от най-високите консумации на подсладени със захар напитки на глава от населението, има и най-голям брой смъртни случаи, свързани с рисковия фактор – 318 на милион възрастни. В контраст, Япония, една от държавите с най-ниските консумации на глава от населението, има най-малък брой смъртни случаи, свързани с рисковия фактор – около 10 на милион.

През 2010 г. приемът на подсладени със захар напитки е свързан с около:

- 38 000 смъртни случая от диабет в Латинска Америка и Карибските държави
- 11 000 смъртни случая от ССЗ в източните и централните държави от Евразия
- 25 000 смъртни случая в САЩ.

„Подсладените със захар напитки са основна причина за смъртни случаи от хронични заболявания, които могат да бъдат предотвратени не само в страни с висок доход, но също така и в такива с нисък и среден“, заключава групата изследователи.

Съветвайте пациентите да избягват напитки със захар

„Доказателствата сочат, че подсладените със захар напитки са свързани с ексцесивно наддаване на тегло, това, което тази група изследователи допълват, че ексцесивното наддаване на тегло, свързано с консумацията на захарни напитки, в действителност увеличава риска от смърт от диабет, ССЗ и рак“, коментира говорителят на Американската асоциация на кардиолозите (АНА) г-р Rachel K. Johnson (University of Vermont, Burlington).

„Силните страни на това проучване са включените голям брой хора, но все пак трябва да се вземе под внимание, че това е епидемиологично проучване, което не демонстрира причинно-следствени връзки“, отбелязва г-р Johnson. Въпреки всичко, „със сигурност това е правдоподобна асоциация, която трябва да се възприеме сериозно“, добавя тя.

Според г-р Johnson „трябва да съветваме пациентите да избягват приема на подсладени със захар напитки, тъй като имаме все повече и повече доказателства, че те не са добър избор“.

Също така „специфичен проблем представлява и фактът, че апетитът не се потиска по същия начин от течности, както от твърдата храна. Ако приемете сладка напитка в 4 часа следобед, няма да намалите порцията за вечеря по същия начин, както ако приемете подкрепителна закуска с твърда храна“, казва тя.

Американската асоциация на кардиолозите (АНА) препоръчва да не се превишават 450 kcal седмично чрез подсладени със захар напитки. През 2012 г. в свое становище, докладвано от Heartwire, АНА и Американската асоциация по диабет изказват мнението, че ненутритивните изкуствени подсладителни могат да бъдат средство, с което се помага на хората да намалят своя калориен прием и приема на добавена захар, ако не консумират допълнително калории, за да компенсират по-ниския калораж в диетичните напитки.

Източник

1. Singh G., Micha R., Khatibzadeh S. et al. Mortality due to sugar sweetened beverage consumption: A global, regional, and national comparative risk assessment; EPI|NPAM 2013; New Orleans, LA, March 19-22, 2013. Abstract MP22. Available /http://www.theheart.org/viewDocument.

Реферирал: г-р Диана Вълчева

Преработените меса, но не червените, са свързани със сърдечно-съдова смъртност



Бекон, колбаси и шунка, едни от най-любимите хранителни продукти на планетата, отново се открояват като основни виновници за връзката между консумацията на месо и най-често срещаните заболявания в световен мащаб¹.

В едно от най-големите проучвания по този въпрос високата консумация на преработени меса от хора на средна възраст е свързана с почти удвоен риск от всички случаи на смърт в продължение на средно 12 години в сравнение с ниската консумация. Рискът от сърдечно-съдова смъртност, след строго моделиране, нараства с над 70% сред хората, консумиращи повече от 160 грама на ден, в сравнение с тези, които приемат между 10 и 19.9 грама на ден. Рискът от ракова смърт също е с 43% по-висок сред най-големите консуматори на преработени меса.

„По наше мнение клиничното съобщение е, че е добре да се приема месо, но да се ограничи консумацията на преработени меса: не всеки ден и не в големи количества“, казва водещият автор г-р Sabine Rohrmann от Университета в Цюрих, Швейцария (University of Zurich, Switzerland).

Данни от проучването EPIC

Нови данни от Европейското проспективно проучване за рак и хранене (European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC)), включващо 10 страни и почти половин милион мъже и жени, са публикувани online в BMC Medicine.

Трябва да се отбележи, казват авторите, че докато някои данни за повишена смъртност се отбелязват в групата с най-висока консумация на червено месо като цяло, то рискът от приема на червено месо е много

по-нисък в сравнение с този от преработените меса и загубва статистическата си значимост след корекция на грешката на измерване. Със същите статистическа обработка и корекции консумацията на високопреработени меса е била свързана с 18% по-висок риск от смъртност по различни причини.

Както посочват авторите, при преработените меса съществува тенденция за съдържание на повече наситени мазнини от непреработените (където видимите мазнини се отстраняват), както и на повече холестерол и агитиви, често като елемент от технологичните процеси на опушване и втвърдяване. За някои от тях се смята, че са канцерогенни или са прекурсори на канцерогенезата. „Друг фактор е съдържанието на сол в преработените месни продукти, което е свързано с артериалната хипертония, която е рисков фактор за сърдечно-съдови заболявания“, казва г-р Rohrmann. Хемовото желязо е друг механизъм, който свързва консумацията на месо с риска от сърдечно-съдови заболявания, но това не е ограничено само за преработените меса“.

Авторите посочват също, че високата консумация на червени меса обикновено върви ръка за ръка с други нездравословни навици като тютюнопушене, ниска физическа активност, ниска консумация на плодове и зеленчуци. „Като цяло ние преценяваме, че 3% от случаите на преждевременна смърт всяка година могат да бъдат предотвратени, ако хората консумират по-малко от 20 грама преработени меса дневно“, коментира г-р Rohrmann в съобщение до медиите.

Относно червеното месо

В други проучвания се открояват данни, че преработените меса не влияят така значимо на здравето. В анализи от САЩ въз основа на данни от две големи, продължителни американски проучвания за консумация на месо и смъртност също се документират връзки между консумацията на месо и смъртността от сърдечно-съдови заболявания и рак, но по-силната връзка на преработените меса и смъртността, установена в европейската кохорта, е в известна степен в противоречие с американските данни.

„Въпреки че в нашите проучвания не установихме статистически значима връзка между консумацията на непреработени червени меса и смъртността, двете американски проучвания го направиха“, казва г-р Rohrmann. Авторите заключават, че не биха могли да твърдят дефинитивно, че не съществува връзка между консумацията на червени меса и сърдечно-съдовите заболявания. Това, което техните проучвания показват, е, че е добре да се консумира месо в умерени количества от 300 до 600 грама седмично, както се препоръчва от много групи по хранене за внос на някои важни минерали и витамини, като и една добре балансирана вегетарианска диета също е препоръчителна.

Източник

1. Rohrmann, S., Overvad, K., Bueno-de-Mesquita, H., B. et al. Meat consumption and mortality. Results from the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition. BMC Med 2013; available /http://www.theheart.org/viewDocument.

Реферирал: г-р Бисерка Страхилова