Ridurre il sodio fa effettivamente bene alla pressione

Data 27 luglio 2001
Categoria cardiovascolare

Costituisce dato ormai considerato acquisito il fatto che la riduzione dell'apporto di sodio nei soggetti ipertesi possa comportare un beneficio con riduzione dei valori pressori. Tale approccio non e' pero' riconosciuto universalmente come valido in quanto e' difficile scorporare l'effetto della riduzione del sodio da eventuali altre restrizioni alimentari che vengono imposte ai soggetti ipertesi.
L'approccio alimentare all'ipertensione contiene indubbie implicazioni a livello di medicina sociale e preventiva anche al fine di adeguare le campagne alimentari mirate al benessere della popolazione.
E' stato effettuato negli USA multicentrico denominato DASH (Dietary Approach do Stop Hypertension) che ha esaminato oltre 400 soggetti randomizzati in tre gruppi:
Primo gruppo: dieta tipica del cittadino americano, ricca di grassi e di sodio.
Secondo gruppo: dieta particolare ricca di fibre vegetali e ipolipidica
Terzo gruppo: dieta ipolipidica.
I soggetti sono poi stati ulteriormente suddivisi in 3 sottogruppi basati sul calcolo dell'introito di sodio nell'alimentazione (gruppi ad alta, media e bassa introduzione di sodio).
Mentre i tipi di alimentazione di base non hanno mostrato differenze particolari, e' stata invece riscontrata una notevole diminuzione della pressione nei sottogruppi sottoposti a restrizione di sodio. In particolare e' stato riscontrato che la riduzione della pressione arteriosa sistemica raggiungeva gli 11 mg. di media nei pazienti che venivano sottoposti alla massima restrizione del sale alimentare, indipendentemente dalla dieta di base. Viene percio' confermata la validita' dell'approccio dietetico, e soprattutto della riduzione di sodio, nei soggetti con ipertensione arteriosa.
N.E.J.M 2001; 344:3-10