

# ELS SUBSTITUTS DE LA SAL A LA DIETA REDUEIXEN EL RISC D'INFART, ICTUS I MORT

8 juliol, 2024



Els substituents de la sal a la dieta redueixen el risc d'infart de miocardi, ictus i mort per totes les causes i malalties cardiovasculars, segons un anàlisi de dades agrupats de les proves disponibles, publicat a la revista Heart. Els efectes beneficiosos d'aquests substituents són probablement aplicables a les persones de tot el món, segons els investigadors. Les malalties cardiovasculars són la principal causa de mort

en tot el món, i la hipertensió arterial és un dels principals riscos de mort prematura. Se sap que una dieta rica en sodi i pobre en potassi augmenta la pressió arterial.

Segons els investigadors, al voltant de 1280 milions de persones a tot el món pateixen hipertensió arterial, encara que la meitat d'elles no estan

diagnosticades. Se sap que els substituïts de la sal, en els que una part de clorur de sodi (NaCl) es substitueix per clorur potassi (KCl), ajuden a reduir la pressió arterial.

Un ampli estudi publicat a la Xina, el Salt SUBstitute and Stroke Study (SSaSS)

ha descobert que els substituïts de la sal redueixen el risc d'infarts de

miocardi, accidents cerebrovasculars i mort prematura, però no estava clar si

aquests beneficis s'aplicaven a altres parts del món.

En un intent de donar llum sobre això, els investigadors van rastrejar les

bases de dades d'investigació a la recerca d'assajos clínics aleatoris

publicats fins a finals de l'agost de 2021 i que informaran sobre els efectes

d'un substituït de la sal a la pressió arterial, la salut cardiovascular i la

mort prematura.

Substituïts de la sal

La sal és un bon producte, però, sempre que s'ingereixi la dosi recomanada per

l'Organització Mundial de la Salut (OMS). El problema radica en el fet

que gran part de la població duplica la quantitat de dosi recomanada. Per

això, existeixen productes que poden ser substituïts de la sal

en molts dinars

com l'all o la salsa de soja.

Malgrat el que recomana l'OMS, és el consum de menys de 5 grams de

sal al dia, gran part de la població ingereix entre 9 i 12 grams de sal diaris.

Hi ha substituïts de la sal com:

1. **L'all en pols, picat** és una alternativa a la sal, el seu sabor deixa

un gust als menjars sense necessitat d'utilitzar la sal,

2. **La ceba** és un dels aliments més usats a la cuina, i malgrat que poca gent ho sap, és una opció saludable com a substituït de la sal.

3. **La salsa de soja** és un condiment que substitueix per complet la sal,

amb un petit xorro basta per donar-li un toc de sabor als plats sense

necessitat d'usar la sal.

4. **Les herbes aromàtiques o especíes** contribueixen a donar-li altre toc

als dinars. **L'orenga, farigola, coriandre i julivert.**