

Atenção: artigo sobre nutrição humana

No Benefit Seen in Sharp Limits on Salt in Diet

Nenhum benefício visto em limites precisos de sal na dieta

Traduzido por ferramenta automática.

In a report that undercuts years of public health warnings, a prestigious group convened by the government says there is no good reason based on health outcomes for many Americans to drive their sodium consumption down to the very low levels recommended in national dietary guidelines.



Those levels, 1,500 milligrams of sodium a day, or a little more than half a teaspoon of salt, were supposed to prevent heart attacks and strokes in people at risk, including anyone older than 50, blacks and people with high blood pressure, diabetes or chronic kidney disease — groups that make up more than half of the American population.

Some influential organizations, including the American Heart Association, have said that everyone, not just those at risk, should aim for that very low sodium level. The heart association reaffirmed that position in an interview with its spokesman on Monday, even in light of the new report.

But the new expert committee, commissioned by the Institute of Medicine at the behest of the Centers for Disease Control and Prevention, said there was no rationale for anyone to aim for sodium levels below 2,300 milligrams a day. The group examined new evidence that had emerged since the last such report was issued, in 2005.

"As you go below the 2,300 mark, there is an absence of data in terms of benefit and there begin to be suggestions in subgroup populations about potential harms," said Dr. Brian L. Strom, chairman of the committee and a professor of public health at the University of Pennsylvania. He explained that the possible harms included increased rates of heart attacks and an increased risk of death.

The committee was not asked to specify an optimal amount of sodium and did not make any recommendations about how much people should consume. Dr. Strom said people should not eat too much salt, but he also said that the data on the health effects of sodium were too inconsistent for the

Em um relatório que enfraquece anos de advertências de saúde pública, um prestigiado grupo convocado pelo governo diz que não há nenhuma boa razão com base em resultados de saúde para muitos norte-americanos para impulsionar o seu consumo de sódio para os níveis muito baixos recomendadas nas diretrizes alimentares nacionais.

Esses níveis, 1.500 miligramas de sódio por dia, ou um pouco mais de meia colher de chá de sal, supostamente para prevenir ataques cardíacos e derrames em pessoas em risco, incluindo qualquer um com mais de 50, os negros e as pessoas com pressão arterial elevada, diabetes ou doença renal crônica - grupos que compõem mais da metade da população americana.

Algumas organizações influentes, incluindo a American Heart Association, disse que todos, não apenas aqueles em situação de risco, deve apontar para esse nível de sódio muito baixo. A associação coração reafirmou essa posição, em uma entrevista com o seu porta-voz na segunda-feira, mesmo à luz do novo relatório.

Mas a nova comissão de peritos, encomendado pelo Instituto de Medicina sob o comando dos Centros de Controle e Prevenção de Doenças, disse que não havia nenhuma razão para qualquer um a apontar para os níveis de sódio abaixo de 2.300 miligramas por dia. O grupo examinou novas evidências de que havia surgido desde o último relatório foi emitido, em 2005.

"Como você vai abaixo da marca de 2300, há uma ausência de dados em termos de benefício e não começar a ser sugestões em populações do subgrupo sobre os possíveis danos," disse o Dr. Brian L. Strom, presidente do comitê e um professor de público saúde da Universidade da Pensilvânia. Ele explicou que os possíveis danos incluído aumento das taxas de ataques cardíacos e aumento do risco de morte.

O comitê não foi solicitado a especificar uma quantidade ideal de sódio e não fez qualquer recomendação sobre o quanto as pessoas devem consumir. Dr. Strom disse que as pessoas não devem comer muito sal, mas ele também disse que os dados sobre os efeitos na saúde de sódio eram demasiado

committee to say what the upper limit of sodium consumption should be.

Until about 2006, almost all studies on salt and health outcomes relied on the well-known fact that blood pressure can drop slightly when people eat less salt. From that, and from other studies linking blood pressure to risks of heart attacks and strokes, researchers created models showing how many lives could be saved if people ate less salt.

The United States dietary guidelines, based on the 2005 Institute of Medicine report, recommend that the general population aim for sodium levels of 1,500 to 2,300 milligrams a day because those levels will not raise blood pressure. The average sodium consumption in the United States, and around the world, is about 3,400 milligrams a day, according to the Institute of Medicine — an amount that has not changed in decades.

But more recently, researchers began looking at the actual consequences of various levels of salt consumption, as found in rates of heart attacks, strokes and death, not just blood pressure readings. Some of what they found was troubling.

One 2008 study the committee examined, for example, randomly assigned 232 Italian patients with aggressively treated moderate to severe congestive heart failure to consume either 2,760 or 1,840 milligrams of sodium a day, but otherwise to consume the same diet. Those consuming the lower level of sodium had more than three times the number of hospital readmissions — 30 as compared with 9 in the higher-salt group — and more than twice as many deaths — 15 as compared with 6 in the higher-salt group.

Another study, published in 2011, followed 28,800 subjects with high blood pressure ages 55 and older for 4.7 years and analyzed their sodium consumption by urinalysis. The researchers reported that the risks of heart attacks, strokes, congestive heart failure and death from heart disease increased significantly for those consuming more than 7,000 milligrams of sodium a day and for those consuming fewer than 3,000 milligrams of sodium a day.

There are physiological consequences of consuming little sodium, said Dr. Michael H. Alderman, a dietary sodium expert at Albert Einstein College of Medicine who was not a member of the committee. As sodium levels plunge, triglyceride levels increase, insulin resistance increases, and the activity of the sympathetic nervous system increases. Each of these factors can increase the risk of heart disease.

"Those are all bad things," Dr. Alderman said. "A health effect can't be predicted by looking at one physiological consequence. There has to be a net effect."

Medical and public health experts responded to the new assessment of the evidence with elation or concern, depending on where they stand in the salt debates.

"What they have done is earth-shattering," Dr. Alderman said.

"They have changed the paradigm of this issue. Until now it was all about blood pressure. Now they say it is more complicated." The report, he predicted, "will have a big impact."

But Bonnie Liebman, director of nutrition at the Center for Science in the Public Interest, an advocacy group that has taken a strong position against excessive salt consumption,

inconsistente para o comitê de dizer o que o limite superior de consumo de sódio deve ser.

Até cerca de 2006, quase todos os estudos sobre os resultados de sal e de saúde contou com o fato bem conhecido que a pressão arterial pode cair um pouco quando as pessoas comem menos sal. A partir daí, e de outros estudos que associam a pressão arterial para os riscos de ataques cardíacos e derrames, os pesquisadores criaram modelos que mostram quantas vidas poderiam ser salvas se as pessoas comiam menos sal.

As orientações dietéticas Estados Unidos, com base no relatório do Instituto de Medicina 2005, recomendamos que a população em geral apontar para níveis de sódio de 1.500 a 2.300 miligramas por dia, porque esses níveis não vai aumentar a pressão arterial. O consumo médio de sódio nos Estados Unidos e ao redor do mundo, é de cerca de 3.400 miligramas por dia, de acordo com o Instituto de Medicina - de um montante que não mudou em décadas.

Mas, mais recentemente, os pesquisadores começaram a olhar para as conseqüências reais de vários níveis de consumo de sal, como encontrado em índices de ataques cardíacos, derrames e morte, e não apenas leituras de pressão sanguínea. Algumas das coisas que eles descobriram foi preocupante.

Um estudo de 2008, o comitê analisou, por exemplo, divididos aleatoriamente 232 pacientes italianos com tratados de forma agressiva moderada a insuficiência cardíaca congestiva grave para consumir ou 2.760 ou 1.840 miligramas de sódio por dia, mas de outra maneira de consumir a mesma dieta. Aqueles consumir o menor nível de sódio teve mais de três vezes o número de reinternações hospitalares - 30, em comparação com 9 no grupo de maior sal - e mais que o dobro de mortes - 15 em comparação com 6 no grupo de maior sal.

Outro estudo, publicado em 2011, seguido 28.800 indivíduos com idades de alta pressão de sangue de 55 anos para 4,7 anos e analisou o seu consumo de sódio pela urina. Os pesquisadores relataram que os riscos de ataques cardíacos, derrames cerebrais, insuficiência cardíaca congestiva e morte por doença cardíaca aumentou significativamente para aqueles que consomem mais de 7.000 miligramas de sódio por dia, e para aqueles que consomem menos de 3.000 miligramas de sódio por dia.

Há conseqüências fisiológicas de consumir pouco sódio, disse o Dr. Michael H. Alderman, especialista de sódio na dieta no Albert Einstein College of Medicine, que não era um membro do comitê. Como os níveis de sódio mergulhar, aumento de triglicérides, resistência à insulina aumenta, ea atividade dos simpaticantes aumentos do sistema nervoso. Cada um destes factores pode aumentar o risco de doença cardíaca.

"Essas são todas as coisas ruins", disse o vereador. "Um efeito para a saúde não pode ser previsto, olhando para uma conseqüência fisiológica. Tem de haver um efeito líquido." Especialistas em saúde médica e pública responderam à nova avaliação das provas com alegria ou preocupação, dependendo de onde eles estão nos debates sal.

"O que eles têm feito é a terra tremer", disse o vereador. "Eles mudaram o paradigma da questão. Até agora, era tudo sobre a pressão arterial. Agora eles dizem que é mais complicado.

"O relatório, ele previu," terá um grande impacto. "

Mas Bonnie Liebman, diretor de nutrição do Centro para a Ciência no Interesse Público, um grupo de defesa que tomou uma posição forte contra o consumo excessivo de sal,

worried that the public would get the wrong message. "It would be a shame if this report convinced people that salt doesn't matter," Ms. Liebman said.

The American Heart Association agrees with her. Dr. Elliott Antman, a spokesman for the association and a professor of medicine at Brigham and Women's Hospital in Boston, said the association remained concerned about the large amount of sodium in processed foods, which makes it almost impossible for most Americans to cut back. People should aim for 1,500 milligrams of sodium a day, he said.

"The American Heart Association is not changing its position," Dr. Antman said. The association rejects the Institute of Medicine's conclusions because the studies on which they were based had methodological flaws, he said. The heart association's advice to consume 1,500 milligrams of sodium a day, he added, is based on epidemiological data and studies that assessed the effects of sodium consumption on blood pressure.

The Institute of Medicine committee said it was well aware of flaws in many of the studies of sodium, especially ones that the previous Institute of Medicine committee relied on for its 2005 recommendations. Much of that earlier research, committee members said, looked for correlations between what people ate and their health. But people with different diets can differ in many ways that are hard to account for — for example, the amount of exercise they get. And relying on people's recall of how much salt they consumed can be unreliable.

Even the ways previous studies defined high and low sodium consumption varied widely.

"In one study, it was high if it hit 2,700 milligrams a day. In another study, it was high if it hit 10,000 milligrams a day," said Cheryl A. M. Anderson, a committee member who is an associate professor of family and preventive medicine at the University of California, San Diego.

The committee said it found more recent studies, published since 2005, that were more careful and rigorous. Much of the new research found adverse effects on the lower end of the sodium scale and none showed a benefit from consuming very little salt.

Although the advice to restrict sodium to 1,500 milligrams a day has been enshrined in dietary guidelines, it never came from research on health outcomes, Dr. Strom said. Instead, it is the lowest sodium consumption can go if a person eats enough food to get sufficient calories and nutrients to live on. As for the 2,300-milligram level, that was the highest sodium levels could go before blood pressure began inching up.

In its 2005 report, the Institute of Medicine's committee said that sodium consumption between 1,500 and 2,300 milligrams a day would not raise blood pressure.

That range, Dr. Strom said, "was taken by other groups and set in stone." Those other groups included the Department of Agriculture and the Department of Health and Human Services, which formulated dietary guidelines in 2005.

preocupado que o público iria receber a mensagem errada. "Seria uma pena se este relatório convenceu as pessoas de que o sal não importa", disse Liebman.

A American Heart Association concorda com ela. Dr. Elliott Antman, porta-voz da associação e professor de medicina em Brigham e do Hospital da Mulher, em Boston, disse que a associação permaneceu preocupado com a grande quantidade de sódio em alimentos processados, o que torna quase impossível para a maioria dos americanos a cortar. As pessoas devem apontar para 1.500 miligramas de sódio por dia, disse ele.

"A American Heart Association não está mudando a sua posição", disse o Dr. Antman. A associação rejeita o Instituto de Medicina conclusões de porque os estudos em que foram baseados tinha falhas metodológicas, disse ele. O conselho da associação do coração para consumir 1.500 miligramas de sódio por dia, acrescentou, é baseado em dados epidemiológicos e estudos que avaliaram os efeitos do consumo de sódio sobre a pressão arterial.

O Instituto de Medicina comitê disse que estava bem ciente de falhas em muitos dos estudos de sódio, especialmente aqueles que o Instituto anterior do comitê de Medicina dependiam das suas recomendações de 2005. Muito do que a pesquisa anterior, os membros da comissão, disse, olhou para as correlações entre o que as pessoas comiam e sua saúde. Mas as pessoas com diferentes dietas podem variar de muitas maneiras que são difíceis de explicar - por exemplo, a quantidade de exercício que recebem. E confiando em recordação de quanto sal eles consumiram das pessoas podem não ser confiáveis.

Mesmo as formas estudos anteriores definidos consumo alto e baixo teor de sódio variou muito.

"Em um estudo, que era alto, se ele bateu 2.700 miligramas por dia. Em outro estudo, foi elevado se acertar 10 mil miligramas por dia ", disse Cheryl AM Anderson, um membro da comissão, que é professor associado da família e medicina preventiva da Universidade da Califórnia, em San Diego.

O comitê disse ter encontrado os estudos mais recentes, publicados a partir de 2005, que eram mais cuidadoso e rigoroso. Grande parte da nova pesquisa descobriu efeitos adversos sobre a extremidade inferior da escala de sódio e nenhum mostrou um benefício de consumir muito pouco sal. Embora o conselho para restringir sódio a 1.500 miligramas por dia foi consagrado em orientações dietéticas, nunca veio de pesquisas sobre resultados de saúde, disse Strom. Em vez disso, ele é o mais baixo consumo de sódio pode ir, se uma pessoa come comida suficiente para obter calorias e nutrientes suficientes para viver. Quanto ao nível de 2.300 miligramas, que eram os mais altos níveis de sódio poderia ir antes de pressão arterial começou avançando.

Em seu relatório de 2005, o Instituto do comitê de Medicina, disse que o consumo de sódio entre 1.500 e 2.300 miligramas por dia não iria aumentar a pressão arterial.

Esta gama, Dr. Strom disse: "foi tomada por outros grupos e imutável." Esses outros grupos incluíram o Departamento de Agricultura eo Departamento de Saúde e Serviços Humanos, que formulou as diretrizes alimentares em 2005.

But those dietary guidelines will soon be revised, with new recommendations to be issued in 2015.

Mas essas orientações dietéticas em breve ser revisto, com novas recomendações a serem emitidas em 2015.

Fonte: http://www.nytimes.com/2013/05/15/health/panel-finds-no-benefit-in-sharply-restricting-sodium.html?_r=0

Nota da editora do site nutrição.Vet: Este artigo sobre consumo de sal e doenças cardíacas em humanos está no site pois também há uma informação nova de que para cães e gatos o sal em níveis muito baixos é prejudicial especialmente aos cardíacos. (PRADA,C. S., 2013)

Para ter acesso ao relatório do Instituto de Medicina (IOM) http://books.nap.edu/openbook.php?record_id=18311&page=R1