

Una dieta rica en sal y baja en potasio eleva el riesgo de muerte prematura

El Médico Interactivo. *Redacción*

Estos descubrimientos son un contrapunto al polémico estudio publicado anteriormente que aseguraba no haber hallado evidencias de que realizar pequeñas reducciones de la ingesta de sal bajara el riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca y muerte prematura

Madrid (15 -7-11).- Consumir demasiada sal y poco potasio, puede incrementar el riesgo de muerte, según una investigación desarrollada por los Centros de Control y Prevención de Enfermedades (CDC) de Estados Unidos, publicada en *Archives of Internal Medicine*.

La mayoría de los expertos en salud están de acuerdo en que consumir demasiada sal es perjudicial para la salud y que reducir su ingesta puede reducir también la hipertensión, el riesgo de sufrir un infarto o un ictus. El consumo de sal ha estado aumentando desde 1970 y los americanos consumen cerca del doble del límite diario recomendado.

El estudio de los CDC se centró en las crecientes investigaciones que demuestran que una dieta rica en sal y baja en potasio es especialmente peligrosa.

Para realizar este estudio, los investigadores observaron los efectos a largo plazo de la ingesta de sodio y potasio como parte de un estudio a 15 años de más de 12.000 personas.

Al término del periodo de estudio, 2.270 de sus participantes murieron, 825 de enfermedades cardíacas y 433 por trombosis e ictus.

Tras revisar los datos, descubrieron que las personas que habían realizado una importante ingesta de sal y consumieron poco potasio eran los que corrían un mayor riesgo.

Según la investigadora de los CDC Elena Kuklina, que colaboró en este estudio, las personas que consumieron una dieta alta en sodio y baja en potasio presentaron un 50 por ciento más de riesgo de morir por cualquier causa y cerca del doble de morir de un infarto de miocardio.

Kuklina explica que el potasio suele contrarrestar el efecto de la sal en la dieta. Este equilibrio se ve afectado cuando los individuos comen demasiados alimentos precocinados lo que tiende a aumentar sus niveles de sodio y bajar los de potasio.

Si el sodio aumenta la presión sanguínea, el potasio la baja. Si el sodio retiene agua, el potasio ayuda a liberarla, apunta esta investigadora, para quien, en

lugar de centrarse sólo en el consumo de sal, los esfuerzos deberían focalizarse en el equilibrio entre sal y potasio. Es necesario hacer ambas cosas: reducir la ingesta de sodio y aumentar la de potasio, concluye.