Estudio: Dieta alta en sal aumenta el estrés

Las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS) respecto a la ingesta de sal en adultos, es de menos de seis gramos al día.

Sin embargo, la mayoría de las personas consumen regularmente alrededor de nueve gramos diarios.

La hipertensión arterial es una de las enfermedades llamadas “silenciosas”, que no dan síntomas hasta avanzado el cuadro.

La mayoría de las personas que sufren de presión alta, lo advierten cuando la enfermedad comienza a dar señales en el organismo.

Una presión arterial más alta aumenta los riesgos de ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares. Y si bien los efectos más conocidos del exceso de sal en el organismo están relacionados con la salud del corazón y el sistema circulatorio, poco se sabía hasta ahora del impacto de una dieta rica en sal en la salud integral de una persona.

Para estudiarlo, investigadores de la Universidad de Edimburgo experimentaron con ratones, que normalmente tienen una dieta baja en sal, y les dieron alimentos con alto contenido de sodio para reflejar la ingesta típica de los humanos.

El estudio se centró en los glucocorticoides (cortisol en humanos, corticosterona en roedores), poderosas hormonas que sustentan muchas funciones celulares cardiovasculares, cognitivas, inmunitarias y metabólicas importantes.

La excreción urinaria de sodio se correlaciona directamente con la excreción de glucocorticoides en humanos y animales de experimentación -plantearon los autores en la publicación. Se presume que el alto consumo de sal activa la activación del eje hipotálamo-pituitario-suprarrenal y conduce a un exceso sostenido de glucocorticoides, según apuntó el estudio.

Así es que descubrieron que no sólo aumentaban los niveles de la hormona del estrés en reposo, sino que la respuesta hormonal de los ratones al estrés ambiental era el doble que la de los ratones que tenían una dieta normal.

El consumo de sal aumentó la actividad de los genes que producen

las proteínas en el cerebro que controlan cómo responde el cuerpo al estrés.

Según publicaron los investigadores en Cardiovascular Research, !el alto consumo crónico de sal amplifica los niveles de glucocorticoides basales e inducidos por el estrés y restablece la biología de los glucocorticoides a nivel central, periférico y dentro de las células".

Los expertos anticiparon que ya se están realizando más estudios para comprender si una ingesta alta en sal conduce a otros cambios de comportamiento, como ansiedad y agresión.

La hipertensión arterial se define por la detección de promedios de la presión arterial sistólica ("máxima") y/o diastólica ("mínima") por encima de los límites establecidos como normales para los registros obtenidos en el consultorio.

Dicho límite es de 140 mmHg para la sistólica y de 90 mmHg para la diastólica. La presión arterial sistólica o máxima es la fuerza ejercida por la sangre sobre las arterias cuando el corazón se contrae.

La presión arterial diastólica refleja la presión existente en las arterias cuando el corazón está en reposo, entre los latidos cardíacos.

Con información de Infoabe