

Quan una persona pateix hipertensió, una de les primeres recomanacions dels metges és que mengi sense sal. Hi ha estudis, però, que qüestionen l'eficàcia d'aquesta mesura.

Les contradiccions de la sal

GAY TAUBES THE NEW YORK TIMES | Actualitzada el 17/06/2012 00:00

Fa gairebé 40 anys els investigadors afirmaven que no calia consumir suplementes de sal després de la pràctica intensa d'exercici, mentre que els periodistes especialitzats en temes de salut difonien aquesta recomanació. Posteriorment els nutricionistes esportius van canviar d'opinió i ara recomanen que, en efecte, es consumeixi sal després de suar fent una activitat física.

Però segueix plenament en vigor el missatge que cal evitar la sal en totes les altres circumstàncies. Diuen que pot fer pujar la pressió arterial, causar hipertensió i augmentar el risc de mort prematura. Per això, la sal és considerada enemic públic número u per diverses institucions: ho diuen les directrius dietètiques del departament d'Agricultura (USDA), i els centres per al control i la prevenció de malalties (CDC) han insinuat que reduir el consum de sal és tan important com deixar de fumar per mantenir una bona salut.

Amb tot, ha estat un tema sorprenentment polèmic i difícil de defensar científicament. No perquè la indústria alimentària s'hi oposi, sinó perquè les proves científiques en què se sustenta sempre han estat poc concloents.

Hipòtesi no demostrada

El 1998 -quan feia gairebé un quart de segle que es recomanava consumir poca sal- vaig estar gairebé tot un any investigant la situació de la recerca científica sobre el tema. Aleshores, els directors de revistes i els responsables sanitaris encara eren sincers sobre la poca consistència de les proves que apuntaven a la sal com a causa de la hipertensió. "Es pot afirmar sense cap mena de dubte que les autoritats que transmeten el missatge de la necessitat de consumir poca sal s'han compromès en una acció educativa sobre el consum de sal que va més enllà de les dades científiques", em va dir aleshores Drummond Rennie, editor de *The Journal of the American Medical Association* .

En aquella època no es va poder demostrar del tot que la sal era perjudicial. Fins i tot hi ha proves aportades per estudis publicats aquests dos últims anys que fan pensar que, en realitat, reduir-ne el consum pot augmentar les probabilitats de mort prematura. En poques paraules, s'ha plantejat la possibilitat que si consumíssim tan poca sal com ens recomanen l'USDA i els CDC, això ens perjudicaria en lloc de beneficiar-nos.

Per què s'ha dit que la sal és tan mortífera? La recomanació sempre ha semblat raonable. Té allò que als nutricionistes els agrada anomenar *versemblança biològica* . Si consumeixes més sal, el cos reté aigua per mantenir una concentració estable de sodi a la sang. Per això, el consum d'aliments salats tendeix a fer-nos set: bevem més, retenim aigua. La conseqüència pot ser un augment temporal de la pressió arterial, que durarà fins que els ronyons eliminin la sal i l'aigua.

La pregunta des del punt de vista científic és si aquest fenomen temporal es tradueix en problemes crònics: ¿el consum excessiu de sal durant anys ens fa pujar la pressió



arterial, ens causa hipertensió, tenim un accident cerebrovascular i al final ens mata prematurament? Té sentit, però només és una hipòtesi.

La feblesa dels estudis

El 1972, quan els instituts nacionals de salut (NIH) van posar en marxa el Programa Nacional d'Educació per a la Pressió Arterial amb l'objectiu de prevenir la hipertensió, encara no s'havien fet experiments seriosos. Les proves més clares de la relació entre la sal i la hipertensió procedien de dos estudis. Un d'ells va observar que els col·lectius que consumien poca sal pràcticament no tenien hipertensió. Però aquests col·lectius no menjaven un munt de coses -sucre, per exemple-, i podria haver estat qualsevol el factor causant de la hipertensió.

El segon d'aquests estudis era sobre una varietat de rates "sensibles a la sal" que desenvolupaven hipertensió amb una dieta alta en sal. El problema és que l'alt consum era 60 vegades superior al del nord-americà mitjà.

Tot i que els investigadors reconeixien en privat que les dades eren "poc concloents i contradictòries" (així es va pronunciar el 1967 i el 1981 el cardiòleg Jeremiah Stamler, un destacat partidari de la campanya per reduir el consum de sal), per al públic el vincle entre la sal i la pressió arterial es va convertir en un fet.

Durant els anys posteriors, els NIH han invertit enormes quantitats de diners en estudis per comprovar aquesta hipòtesi i no han aconseguit proves més concloents. L'any passat es van publicar dues "metaanàlisis" de la Cochrane Collaboration, una organització internacional sense ànim de lucre que té l'objectiu de valorar imparcialment els assajos mèdics.

La primera de les dues ressenyes arribava a la conclusió que "reduir la quantitat de sal consumida fa baixar la pressió arterial, però no hi ha prou proves que confirmen la disminució prevista del nombre de persones que moren prematurament o pateixen malalties cardiovasculars". La segona conclouia: "No sabem si les dietes baixes de sal milloren o empitjoren la salut".

Altres diuen que és bona

La idea que consumir menys sal pot empitjorar la salut potser sembla estranya, però també té versemblança biològica. Un article publicat el 1972 al *New England Journal of Medicine* informava que com menys sal menjaven les persones, més pujaven els nivells d'una substància secretada pels ronyons, anomenada renina, que desencadena una cascada fisiològica de fenòmens que, pel que sembla, al final incrementen el risc de desenvolupar malalties cardíques. En aquest context, doncs, si menges poca sal, segregues més renina, desenvolupes una malaltia del cor i mors prematurament.

Des de fa quatre anys, s'han publicat nombrosos estudis que apunten que reduir el sodi fins a un nivell semblant al que les autoritats sanitàries anomenen "límit màxim de seguretat" probablement fa més mal que bé. Resulta que quatre d'aquests estudis -en què han participat diabètics de tipus 1, diabètics de tipus 2, europeus sans i pacients amb insuficiència cardíaca crònica- van arribar a la conclusió que les persones que es mantenien en la franja més baixa del que es considera consum habitual eren més propenses a les malalties cardíques que les que ocupaven la franja central. O sigui, el que hauria pronosticat l'article del 1972.

Els defensors de la campanya per reduir el consum de sal tendeixen a refutar aquestes proves contradictòries amb l'argument que els que les addueixen són còmplices de la indústria alimentària i no tenen cap interès a salvar vides. Un administrador dels NIH em va dir el 1998 que qüestionar públicament els treballs científics sobre la sal

equivalaria a fer el joc a la indústria alimentària: "Mentre en els mitjans de comunicació es digui que es manté viva la polèmica sobre la sal, ells són els que hi surten guanyant".

Aquesta actitud segons la qual no s'ha de fer cas dels estudis senzillament perquè van en contra de les opinions predominants, ha estat durant dècades la norma de la campanya contra la sal. Potser caldria ara canviar les opinions predominants.