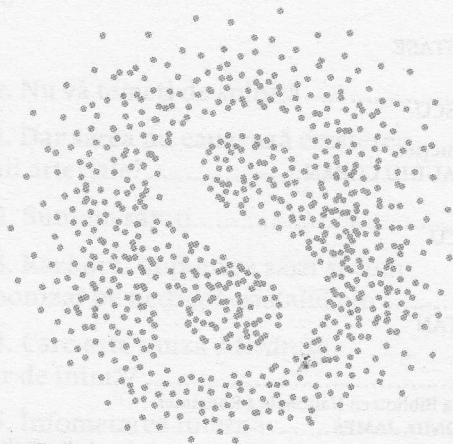


Libris .RO

Respect pentru oameni și cărți

Dr. James DiNicolantonio



Sarea mit și realitate

Traducere din engleză de
Constantin Dumitru-Palcus

Lifestyle
PUBLISHING

CITEST
sănătos

Cuprins

<i>Introducere. Nu vă temeți de solniță</i>	9
Capitolul 1. Dar sarea nu cauzează creșterea tensiunii arteriale?	15
Capitolul 2. Suntem sărați.....	25
Capitolul 3. Războiul împotriva sării și cum am demonizat pe nedrept cristalul alb	45
Capitolul 4. Care este cauza <i>adevărață</i> a bolilor de inimă?	91
Capitolul 5. Înfometarea internă.....	123
Capitolul 6. Dezintoxicare cu cristale. Cum să folosești pofta de sare pentru a elimina dependența de zahăr	137
Capitolul 7. De câtă sare avem cu adevărat nevoie?	160
Capitolul 8. Un remediu numit sare. Dă-i corpului tău ceea ce necesită cu adevărat.....	215
Epilog. Alege cristalul alb corect.....	249
Anexa 1	255
Anexa 2	265
Anexa 3	266
<i>Mulțumiri</i>	269
<i>Bibliografie selectivă</i>	271

Nu vă temeți de solniță

Să ne amintim celebra maximă a romancierului scandinav Isak Dinesen: „Orice se poate trata cu apă sărată: sudoare, lacrimi sau apă de mare“.

Această propoziție conține un adevăr poetic, dar se referă și la realitatea biologică: suntem oameni. Lumea noastră fizică interioară s-a născut din apa mării și purtăm salinitatea oceanului din noi. Sarea este un nutriment esențial de care organismul nostru are nevoie pentru a trăi. Echilibrul ei corespunzător este o stare la care organismul caută să ne readucă, iar și iar.

Însă, în ultimul secol, civilizația noastră a sfidat această tendință biologică, considerând că aplecarea noastră pentru sare nu este altceva decât „o adicție“ autodistructivă. Știm cu toții recomandările. Știm că ar trebui să avem o alimentație săracă în grăsimi saturate, să nu ne apropiem de țigări, să alergăm, să învățăm să ne relaxăm și să reducem în mod radical sarea. Fără îndoială că în această listă de avertismente sunt multe lucruri corecte. Dar în același timp există și o mare problemă: cei mai mulți dintre noi nu trebuie să reducă atât de mult sarea. De fapt, pentru majoritatea, *mai multă* sare ar fi mai bună pentru sănătate decât mai puțină.

Până una-alta, cristalul alb pe care l-am demonizat în toți acești ani a fost învinuit pe nedrept în locul altuia, unul atât de dulce, încât am refuzat să credem că nu este deloc inofensiv. Un cristal alb care, consumat în exces, poate provoca boli cardiovasculare, creșterea tensiunii arteriale și boli renale cronice: nu sarea, ci zahărul.

Din fericire, presa de largă circulație începe să înțeleagă că zahărul este un lup în blană de oaie și dietele sărace în zaharuri devin tot mai populare. Și chiar grăsimea a căpătat un *look* proaspăt, pentru că acum suntem încurajați să consumăm tipurile de grăsimi benefice din pește, avocado și măsline.

Atunci de ce continuăm să vedem pe etichetele alimentelor sărate avertismente din care reiese că solnița ar fi de-a dreptul toxică? De ce continuăm să citim în presa prestigioasă, de mare circulație, titluri înfricoșătoare ca următoarele:

Consumul excesiv de sare provoacă milioane de decese

Forbes, 24 mar. 2013

Anual, 1,6 milioane de oameni mor ca urmare a unor boli de inimă cauzate de excesul de sare

Healthline News, 14 aug. 2014

Adolescenții din SUA mănâncă prea multă sare, ceea ce crește riscul de obezitate

HealthDay, 3 feb. 2014

Pentru a avea o inimă sănătoasă, reduceți consumul de sare!

Harvard Health Blog, 11 iul. 2016

Adevărul este că instituțiile medicale sacrosancte au rămas atașate de teoriile depășite și neîntemeiate despre sare, iar rezistența lor la adevăr pune sănătatea publică în pericol. Până când dogma legată de sare nu va fi zdruncinată din temelii, vom rămâne blocați în aceeași buclă fără sfârșit care ne privează corpurile de sare, ne face dependenți de zahăr și deficitari în ceea ce privește numeroase nutrienți esențiale. Mulți dintre noi vor continua să se lupte cu foamea de nestăvilit și nu vor reuși să scape de grăsimea

acumulată în zona abdominală, în ciuda faptului că vor respecta modificările recomandate ale stilului de viață.

Dacă te preocupă starea ta de sănătate, s-ar putea să întâmpini dificultăți în respectarea indicațiilor legate de sare, care te limitează la 2 300 mg sodiu pe zi (practic, o linguriță de sare) sau chiar la 1 500 mg (2/3 lingurițe de sare) dacă ești mai în vârstă, ești afro-american sau ai hipertensiune arterială. Într-adevăr, conform Centers for Disease Control and Prevention (CDC), peste 50% dintre americani își monitorizează sau își reduc în prezent consumul de sare și aproape 25% primesc de la medic recomandarea de a-și limita consumul de sodiu.

Dacă te numeri printre aceștia, se poate să fi cumpărat versiunile mai puțin gustoase, „sărace în sodiu“ ale alimentelor tale preferate. Poate ai un sentiment de vinovăție când, la cinematograful, „furi“ o mână de floricele de porumb din punga partenerului. Se poate să fi ocolit măslinile din salată și să fi ignorat din conținutul oricărei rețete culinare recomandarea „sărează după gust“. Poate au trecut ani de când nu te-ai mai delectat cu un covrig cald cu sare sau cu un castron de puttanesca plin cu capere savuroase, de teama acelor malefice grame de sodiu.

Poate ai făcut eforturi supraomenești ca să te abții, neștiind că pofta de sare este absolut normală din punct de vedere biologic, înrudită cu setea. Oamenii de știință au constatat că, atunci când oamenii, indiferent de populația din care fac parte, sunt lăsați să consume sare fără restricții, tind să se stabilizeze undeva între 3 000 și 4 000 mg sodiu pe zi. Această cantitate este valabilă pentru locuitorii din toate emisferile, toate tipurile de climă și toată gama de culturi și contexte sociale. Când li se permite accesul liber la sare, toți oamenii gravitează spre același prag al

consumului, prag despre care știm acum că este gama de aport de sodiu pentru o sănătate optimă.

Respect Organismul și-a vorbit și e timpul să-i dai ascultare.

Vestea bună este că probabil nu este necesar să reduci sarea. De fapt, s-ar putea să ai nevoie de *mai multă* sare. În loc să-ți ignori pofta de sare, trebuie să-i cedezi, pentru că ea te ghidează spre o sănătate mai bună.

În aceste pagini, voi clarifica și voi răsturna miturile pe care le auzim zilnic cu privire la presupusele efecte negative ale sării. Am să vă povestesc cum au evoluat oamenii din marea sărată, cum biologia ne modelează gustul pentru sare și cum acest gust este de fapt un ghid care nu dă greș. Am să vă spun povestea războaielor sării din secolul trecut — diversele recomandări dietetice care ne-au îndepărtat atât de mult de calea cea dreaptă. Am să explic cum nevoia noastră psihologică esențială de sare este crescută de cerințele vieții moderne și cum, în realitate, suntem supuși unui risc mai mare decât oricând de epuizare a rezervelor de sare din organism. (Două treimi din populația mondială se confruntă în prezent cu trei sau mai multe afecțiuni cronice, multe dintre ele crescând riscul de scădere a nivelului de sare din organism.) Voi vorbi despre faptul că multe dintre medicamentele prescrise pe scară largă, băuturile cafeinizate îndrăgite și strategiile dietetice mult lăudate *favorizează* în realitate epuizarea rezervelor de sare. Voi examina modul în care multe dintre efectele negative asupra sănătății, care au fost puse pe seama sării, sunt cauzate de fapt de consumul exagerat de *zahăr* și cum poate fi întrerupt ciclul dependenței de zahăr cu ajutorul sării.

Totodată, voi include recomandări de utilizare a sării pentru creșterea performanțelor sportive și a masei musculare și de neglijare a unui alt element esențial, iodul. Voi

include recomandări specifice privind creșterea strategică a aportului din tipurile corecte de sare în cantitățile de care corpul *tău* are nevoie (pentru că unii oameni necesită mai multă sare decât alții). Vei învăța că, dacă mănânci sarea pe care corpul tău o dorește, poți obține ameliorări în toate domeniile, de la somn, nivel de energie și concentrare mentală până la fertilitate și chiar performanță sexuală. În sfârșit, voi vorbi despre numeroase medicamente, boli și alegeri legate de stilul de viață care duc la irosirea sării, astfel încât să-ți poți da seama dacă riști să ajungi la un deficit de sare.

Pe lângă aceste descoperiri, vei auzi și povești de la mulți oameni, inclusiv de la cei care se luptă cu boli cronice cum ar fi hipertensiunea arterială, insuficiența cardiacă, obezitatea sau bolile renale și de la sportivi de elită aflați în căutarea unor avantaje pe plan competițional. Vei afla că anumite tipuri de sare consumate — sau pur și simplu „ascultarea“ poftei de sare — i-au ajutat pe acești oameni să se simtă mai sănătoși, să aibă mai multă energie, să-și îmbunătățească performanțele sportive, să rezolve afecțiuni cronice îndelungate și chiar să scadă în greutate. Oameni precum AJ, un bărbat abia trecut de 30 de ani, hipertensiv, care fusese sfătuit să-și reducă aportul de sare ca să constate că tensiunea arterială îi rămăsese neschimbată, nivelul de energie îi scăzuse și dureri de cap îl chinuiau atroce. Abia după ce a reintrodus sarea în alimentație — atât cât a poftit — și după ce și-a redus aportul de carbohidrați i-au dispărut durerile de cap, a pierdut aproape 30 kg și și-a redus tensiunea arterială cu 8 puncte. (Povestea completă a lui AJ este redată la pagina 14.) Și apoi, în ultimul capitol al cărții, voi sintetiza toate aceste lecții și voi formula cinci pași simpli pentru a-ți valorifica instinctul privind sarea, a obține cele mai sănătoase tipuri de sare și a-ți inversa efectele anilor de dezechilibru în ceea ce privește sarea din organism.

După ce vei citi despre puterea pe care o are sarea, s-ar putea să fii la fel de uimit ca mine de opoziția continuă față de rezultatele concludente ale cercetărilor științifice. Voi examina forțele din spatele acestui refuz încăpățânat de a accepta adevărul și voi demonstra că timpul aderării la această dogmă de mult perimată a trecut. Trebuie să acceptăm că știința a progresat și că recomandările alimentare nu pot bate pasul pe loc. În numele inimilor noastre, al sănătății și fericirii noastre, trebuie să ajutăm sarea să-și redobândească locul vital convenit pe masa noastră. Într-o formulare simplă, viața și fericirea noastră depind de ea.

SARE ÎN PLUS, KILOGRAME ÎN MINUS

Când prietenul meu, dr. Jose Carlos Souto, l-a tratat prima oară pe AJ, acesta era obez și hipertensiv (220/170 mm Hg) și avea frecvent dureri de cap. Potrivit recomandărilor standard, AJ încercase să reducă consumul de sare, crezând că-și va îmbunătăți sănătatea. La scurt timp după aceea, a început să se simtă permanent obosit și să aibă frisoane sporadice inexplicabile, în vreme ce tensiunea arterială îi rămăsese ridicată. Dr. Souto a hotărât să încerce o altă abordare, sfătuindu-l să treacă la o dietă hipoglucidică și să consume sare atât cât îi poftea inima. Aproape imediat, energia i-a revenit și frisoanele i-au dispărut. Și, cu toate că tensiunea arterială a rămas ridicată o vreme, pe măsură ce a început să piardă din greutate, a scăzut și ea. Un an mai târziu, pierduse aproape 30 kg și, mai important de atât, tensiunea arterială i se stabilizase la 140/90 mm Hg fără să ia vreun medicament.

Dar sarea nu cauzează creșterea tensiunii arteriale?

Timp de peste 40 de ani, medicii, guvernul și principalele asociații din domeniul sănătății ne-au spus că un consum ridicat de sare crește tensiunea arterială și cauzează hipertensiune arterială cronică.

Iată cum stau lucrurile de fapt: n-au existat niciodată dovezi științifice temeinice în sprijinul acestei idei. Chiar și în 1977, când obiectivele dietetice ale guvernului SUA le recomandau americanilor să-și limiteze aportul de sare, un raport publicat de US Surgeon General a recunoscut că nu existau dovezi potrivit cărora o dietă săracă în sare ar preveni creșterea tensiunii arteriale, care însoțește adesea înaintarea în vârstă. Prima examinare sistematică și meta-analiză a efectelor restricționării sodiului asupra tensiunii arteriale a apărut abia în 1991 și s-a bazat întru totul pe date științifice slabe, nerandomizate — dar pe atunci trecuseră deja 15 ani de când li se tot spunea americanilor să-și reducă consumul de sare. În acel moment, cristalele albe erau imprimare deja în mintea populației ca principala cauză a tensiunii arteriale ridicate, mesaj care persistă și astăzi.

Această recomandare are la bază o explicație științifică elementară: „ipoteza sare-tensiune arterială“. Potrivit acestei ipoteze, consumul ridicat de sare cauzează creșterea tensiunii arteriale și atât. Dar, bineînțeles, povestea nu se încheie aici. Ca în cazul multor teorii medicale vechi, povestea adevărată era ceva mai complexă.

Ipoteza susține următoarele: tensiunea arterială se măsoară în două moduri diferite. Primul număr dintr-o valoare tipică a tensiunii arteriale este tensiunea *sistolică*, adică presiunea din artere a sângelui în timpul contractării inimii. Al doilea număr este tensiunea *diastolică*, adică presiunea din artere când inima se destinde. Potrivit teoriei, când mâncăm sare, ni se face sete, prin urmare bem mai multă apă. În ipoteza sare-tensiune arterială ridicată, sarea în exces determină corpul să rețină cantitatea de apă băută suplimentar pentru diluarea salinității sângelui. Apoi, volumul crescut de sânge duce automat la creșterea tensiunii arteriale.

Asta spune teoria. Și e logică, nu-i așa?

Toate acestea au fost logice în teorie și o vreme au existat dovezi circumstanțiale în sprijinul acestei afirmații. S-au colectat date privind aportul de sare și tensiunea arterială la diferite populații și, în unele cazuri, au fost găsite unele corelații. Dar, chiar dacă acele corelații ar fi valabile, după cum știm, corelația nu e totuna cu cauzalitatea — doar pentru că un lucru (sarea) poate conduce uneori la un alt lucru (tensiunea arterială crescută), care se întâmplă să fie corelat cu alt lucru (evenimente cardiovasculare), nu dovedește neapărat că primul lucru a fost cauza celui de-al treilea lucru.

Bineînțeles, datele care intrau în conflict cu teoria sare-tensiune arterială au continuat să fie publicate alături de cele care o susțineau. În comunitatea științifică a izbucnit o controversă aprigă între cei care susțineau că sarea provoca o creștere cronică a tensiunii arteriale (hipertensiune) și cei care susțineau că acele creșteri ale tensiunii erau sporadice și irelevante. De fapt, în comparație cu orice alt nutrimenț, chiar și cu colesterolul sau grăsimile saturate, sarea a cauzat cele mai multe controverse. Și, după ce am adoptat teoria sare-tensiune arterială ridicată, a fost greu

să mai scăpăm de ea. Guvernele și agențiile pentru sănătate luaseră o poziție în privința sării și, dacă ar fi recunoscut că se înșelaseră, ar fi riscat să-și piardă credibilitatea. Au continuat cu aceeași mantră a scăderii aportului de sare, refuzând să renunțe la verdictul prematur în privința sării până nu li se prezentau dovezi potrivnice copleșitoare. Nimeni nu era dispus să renunțe la ipoteză până nu apăreau dovezi incontestabile care să arate că supozițiile lor fuseseră greșite, în loc să se întrebe: „Am avut vreodată o cât de mică dovadă care să recomande restricționarea sodiului?”

Am crezut cu atâta tărie în restricționarea sodiului pentru că am crezut cu aceeași tărie că tensiunea arterială ar fi o măsură a sănătății. Partizanii reducerii sării din alimentație susțin că reducerea tenșiunii arteriale doar cu 1 punct (dacă ar fi translatată la milioane de oameni) s-ar materializa într-o reducere efectivă a accidentelor vascular-cerebrale și a atacurilor de cord. Dar dovezile din literatura medicală sugerează că aproximativ 80% dintre persoanele cu tensiune normală (mai mică de 120/80 mm Hg) nu sunt sensibile *deloc* la efectul de creștere a tensiunii arteriale al sării. Dintre cei cu pre-hipertensiune (o stare precursoră a tensiunii arteriale ridicate), aproximativ 75% nu sunt sensibili la sare. Și, chiar și între cei cu hipertensiune arterială, circa 55% sunt totalmente imuni la efectele sării asupra tensiunii arteriale.

Da, așa este: chiar și dintre cei care au valori ridicate ale tensiunii arteriale, cam jumătate nu sunt afectați *deloc* de sare.

Recomandările stricte privind sarea se bazau pe o presupunere. În esență, s-a crezut că beneficiile mici în ceea ce privește tensiunea arterială pe care le întâlnim la unii pacienți se vor extinde la beneficii mari la nivelul întregii populații. Și, fixându-ne pe această presupunere, am trecut

cu vederea aspectul cel mai important: *de ce sarea poate crește tensiunea la unii oameni, dar nu și la alții*. Dacă ne-am fi concentrat pe acest aspect, ne-am fi dat seama că, dacă remediem problema fundamentală care nu are nicio legătură cu consumul excesiv de sare, putem rezolva complet „sensibilitatea la sare” a celor în cauză. Am mai presupus că tensiunea arterială, o măsurătoare efemeră despre care se știe că fluctuează în funcție de numeroși factori, a fost influențată întotdeauna de sare. Și, pornind de la această certitudine nefundamentată, am presupus că un consum exagerat de sare va avea în mod logic consecințe grave pentru sănătate, cum ar fi accidentele vascular-cerebrale și atacurile de cord.

Greșeala a fost că s-a pornit de la un eșantion foarte mic de oameni — neetic de mic! — și s-au extrapolat fără măsură beneficiile obținute de aceștia în urma reducerii consumului de sare, fără să se menționeze vreodată riscurile. În schimb, ne-am concentrat pe acele reduceri extrem de mici ale tensiunii arteriale, neglijând complet alte numeroase riscuri cauzate de aportul redus de sare — inclusiv mai multe efecte secundare care în realitate *amplifică* riscul de boli cardiace —, cum ar fi pulsul cardiac crescut, compromiterea funcției renale și insuficiența suprarenală, hipotiroidismul, creșterea trigliceridelor, a colesterolului și a nivelului insulinei și, în ultimă instanță, rezistența la insulină, obezitatea și diabetul de tip 2.

Poate cel mai ilustrativ pentru această neglijare deliberată a riscurilor este cazul pulsului cardiac. S-a dovedit că pulsul crește în cazul unei diete sărace în sare. Acest efect dăunător apare aproape la orice persoană care-și limitează aportul de sare. Deși acesta este documentat riguros în literatura medicală, nicio reclamă alimentară sau recomandare dietetică nu spune: „O dietă săracă în sare poate dezvolta

riscul de creștere a pulsului cardiac“. Și ce are un impact mai mare asupra sănătății, o reducere de 1 punct a tensiunii arteriale sau o creștere a pulsului cu 4 bătăi pe minut? (În Capitolul 4, voi examina îndeaproape semnificația acestor măsurători și voi lăsa cititorii să decidă.)

Dacă organismele ne-ar permite să izolăm fiecare dintre aceste riscuri, am putea să spunem cu certitudine că unul sau altul dintre ele este cel mai important. Dar, când combinăm toate pericolele *cunoscute* ale restricțiilor în ceea ce privește sarea, este ușor de văzut că daunele depășesc cu mult orice beneficii posibile. Cu alte cuvinte, ne-am concentrat pe o singură măsurătoare care *s-ar putea schimba* dacă s-ar adopta o dietă săracă în sare — a tensiunii arteriale —, însă am neglijat complet toate celelalte efecte nefavorabile.

Acum, după ce ne-am dat seama de prostia pe care am făcut-o, am ajuns la un moment în domeniul sănătății publice în care trebuie să ne întrebăm: Am supus oare generații de oameni — mai ales cei a căror sănătate era deja compromisă — la un „tratament“ care este posibil să le fi accelerat declinul sănătății?

Această întrebare devine tot mai imperioasă pe măsură ce stresul lumii moderne îi impune organismului uman un tribut complex. Pe lângă sarea pe care o pierdem ca urmare a adoptării unor diete cum ar fi cea hipoglucidică, dieta ketogenică și dieta paleo, luăm multe medicamente care contribuie la pierderea sării din organism; suferim mai multe vătămări ale intestinelor care provoacă o absorbție scăzută a sării (cum ar fi boala Crohn, colita ulcerativă, sindromul de intestin iritabil [SII] și sindromul de intestin permeabil); și le facem mai mult rău rinichilor consumând mai mulți carbohidrați rafinați și zahăr (scăzând capacitatea rinichilor de a reține sarea).