



Un nuevo estudio realizado por científicos chilenos del Instituto Milenio de Inmunología e Inmunoterapia (IMII) comprobó que este exceso de consumo de sal no sólo causa hipertensión, sino también resistencia a la insulina y síndrome metabólico.

El estudio, dirigido por el endocrinólogo Carlos Fardella, reclutó a 370 chilenos, hombres y mujeres, entre los 18 y 85 años. A todos ellos se les hizo un examen de orina para detectar si tenían o no una dieta alta en sodio. Quienes tenían un alto nivel de sodio en la orina, también mostraban un incremento del cortisol, la hormona del estrés, que desencadena una serie de problemas metabólicos, como los que se observan en una persona obesa. Fardella dijo que a mayor consumo de sal, mayor era el nivel de cortisol en la sangre.

### Explicación

René Baudrand, endocrinólogo de la Universidad Católica y quien también participó en el estudio, explica que una de las funciones del cortisol es incrementar el nivel de azúcar en la sangre, suprimir el sistema inmunológico y ayudar al metabolismo de grasas y proteínas. Pero cuando sobrepasa el índice normal aparecen trastornos del metabolismo nocivos para las personas y que son muy parecidos a los que se ven en casos de obesidad: resistencia a la insulina (células no permiten el ingreso del azúcar a su interior y ésta se acumula) y mayor acumulación de grasa, sobre todo en la zona abdominal.

En el caso del síndrome metabólico, este se caracteriza por un grupo de varios factores de riesgo, como hipertensión, obesidad abdominal (circunferencia de cintura), colesterol alto o resistencia a la insulina, todos signos que aumentan su probabilidad de una patología cardiovascular.

Fardella dice que el estudio, publicado en la revista *Clinical Endocrinology*, muestra la importancia de cambiar los hábitos alimenticios y reducir el consumo de sal. “Sería ideal disminuir su ingesta. Es fundamental empezar a sacar la sal de la dieta de los niños y de los colegios”, señala.

La OMS dice que el máximo que se puede agregar a los alimentos es cinco gramos.

Fuente: Cecilia Yáñez / latercera.com