EL PAÍS
EL PERIÓDICO GLOBAL EN ESPAÑOL

PAÍS: España
PÁGINAS: 23
AVE: 36456 €
ÁREA: 633 CM² - 56%

FRECUENCIA: Diario
DIFUSIÓN: 68181
OTS: 758000
SECCIÓN: SOCIEDAD

5 Enero, 2023

El consumo excesivo de sal altera la hormona del estrés

Los expertos alertan del riesgo de problemas cardiovasculares y renales

JESSICA MOUZO, **Barcelona**

El consumo excesivo de sal eleva el riesgo de desarrollar problemas cardiovasculares, como la hipertensión, alteraciones renales y otros fenómenos dañinos para la salud. Un estudio reciente en ratones sugiere que una dieta alta en sal se asocia con niveles más elevados de la hormona del estrés, que, en exceso, es perjudicial también para el organismo. La OMS ha emprendido una batalla para reducir el consumo de sal y recomienda no más de cinco gramos por adulto al día. La mayoría de la población consume el doble.

La sal (cloruro de sodio) es esencial para la vida. El ser humano necesita sodio para realizar funciones vitales, como la transmisión de los impulsos nerviosos y el funcionamiento normal de las células. "Todas las civilizaciones han habitado en zonas donde se podía conseguir sal. Es imprescindible. Si redujésemos a cero el consumo, no viviríamos", explica Jordi Salas-Salvador, catedrático de Nutrición de la Universidad Rovira i Virgili e investigador.

De entrada, la sal no es nociva. El problema surge cuando se toma más de la cuenta: "Por ejemplo, el jamón contiene cantidades de sal enormes; cuando tomamos el aperitivo, las aceitunas, las patatas fritas y esos *snacks*, también tienen mucha sal. Está escondida en los alimentos. Las galletas, por ejemplo, aparte de azúcar, tienen sal", añade.

"Se estima que cada año se podrían evitar 2,5 millones de defunciones si el consumo de sal a escala mundial se redujera al nivel recomendado", apunta la OMS, que se ha conjurado para reducir un 30% la ingesta de esta sustancia en el mundo para 2025. En exceso, la sal perjudica la salud desde varios ámbitos: el más estudiado es su asociación con la hipertensión arterial y problemas cardiovasculares derivados de esta dolencia, como el infarto de miocardio, los accidentes cerebrovasculares o las demencias vasculares, enumera Salas-Salvador. Pero también provoca alteraciones renales y un estudio reciente, además, añade a esa lista otro potencial problema de salud: puede contribuir a aumentar los niveles de la hormona del estrés.

Esta investigación, realizada en ratones y publicada en la revista *Cardiovascular Research*, concluye que los animales expuestos a un mayor consumo de sal tenían niveles más altos de glucocorticoides (cortisol en humanos, corticosterona en ratones), que son hormonas con importantes funciones cardiovasculares, cognitivas y metabólicas y que se liberan como respuesta del organismo a situaciones estresantes o amenazas. Los científicos, de la Universidad de Edimburgo, constataron que ante la exposición a un consumo excesivo de sal, se activaba el eje hipotalámico-hipofisario-adrenal —un sistema hormonal clave en la respuesta de los seres humanos al estrés— y que se amplificaba la respuesta a los estresores ambientales.

Francisco Pita, miembro del área de Nutrición de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición, explica que, "cuando hay una situación de estrés para el organismo, es decir, una agresión en la que la persona necesita responder o defenderse, libera cortisol". El problema es cuando se libera de forma excesiva y continuada en el tiempo. "La activación excesiva del eje hipotalámico-hipofisario-adrenal es mala porque acaba creando un exceso de glucocorticoides, que pueden provocar hipertensión, retención de líquidos, ganancia de peso, diabetes, crecimiento del bello y debilidad muscular, mala cicatrización de las heridas o hematomas. Hay enfermedades producidas por la activación excesiva del eje, como el síndrome de Cushing, un conjunto de síntomas que se producen por un exceso de acción de glucocorticoides", señala el endocrinólogo.

José Manuel Vázquez Rodríguez, jefe de Servicio de Cardiología del Hospital de A Coruña, señala que la presión arterial alta "produce enfermedad en las arterias y es un factor de riesgo para que estos vasos enfermen y aumente el riesgo de infarto o ictus". "También provoca enfermedades en el riñón porque se estropean las arterias renales y puede provocar insuficiencia renal. En la nefroangioesclerosis, por ejemplo, las arteriolas renales se estropean, se vuelven más rígidas y enferma la pared arterial, y esto provoca que el riñón no filtre bien y no se eliminen bien los productos de deshecho", agrega.

Un hombre echaba sal en un recipiente con patatas fritas, en mayo en Fráncfort. / SEBASTIAN GOLLNOW (GETTY)

Cada año se podrían evitar 2,5 millones de decesos si se reduce su ingesta

El cortisol se libera como respuesta del organismo ante amenazas