قللوا استهلاك الملح لتتجنبوا ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب

يعتبر تناول كميات كبيرة من الملح أحد العوامل التي تؤدي إلى زيادة الأمراض غير السارية في جميع أنحاء العالم. والأمراض غير السارية هي السبب الرئيسي للوفاة المُبكِّرة في القرن الـ 21. والمرض القلبي الوعائي والسكتة الدمافية هما اثنان من الأمراض غير السارية الرئيسية ويرتبطان بالملح في غالب الأحيان. في البلدان منخفضة ومتوسطة الدخل - حيث تحدث 85% من مجموع الوفيات المُبكِّرة الناجمة عن هذه الأمراض، كما تترافق الأمراض غير السارية بوفاة 12 مليون شخص في سن مبكرة جداً كل عام، وبخسائر اقتصادية تقدّر بـ 500 مليار دولمار أمريكي.

الـأدلـة العلمية التي تربط بين ارتفاع ضغط الـدم وبين ارتفاع مدخول الملح أدلـة قاطعة. ففي البلـدان الـتي خُفض فيها تناول الملح بمقـدار 1 غرام للشخص في اليوم؛ انخفضت الوفيات الناجمة عن السكتة الدماغية والنوبات القلبية بنسبة تتجاوز 7%.

وتُظهر بيانات من إقليم شرق المتوسط أن متوسط استهلاك الملح في معظم البلدان يبلغ حوالي 10 غرامات للفرد يومياً، وهو أكثر من ضعف الكمية الموصى بها من قِبَل منظمة الصحة العالمية. وإن اتباع توصية منظمة الصحة العالمية بشأن كيفية الحد من تناول الملح إلى مستوى الحد المأقصى الموصى به من شأنه أن يكلف حوالي 0.40 دولار أمريكي للشخص الواحد سنوياً في البلدان منخفضة ومتوسطة الدخل، أو ما يقارب 0.50 دولار أمريكي للشخص الواحد سنوياً في البلدان مرتفعة الدخل.

الملح موجود في كل شيء نأكله تقريباً، إما بسبب وجود مستويات عالية منه في معظم المُطعمة المصنَّعة والجاهزة، أو لأننا نضيفه عندما نحضِّر الطعام. والملح موجود على موائد الطعام في المطابخ المنزلية والتجارية وفي جل مرافق تصنيع المُطعمة التجارية.

ويمكن لتقليل استهلاك الملح إلى أقل من 5 غرامات للشخص الواحد في اليوم أن يقي من المرض القلبي الوهائي، الذي يعتبر القاتل رقم واحد في العالم. فالمرض القلبي الوهائي مسؤول عن 17.3 مليون حالة وفاة مبكرة في العالم، ويتوقع أن يرتفع هذا العدد إلى 23 مليوناً بحلول عام 2030. وفي إقليم شرق المتوسط يعتبر المرض القلبي الوهائي - الذي يشمل مرض القلب والسكتة الدماغية - سبباً رئيسياً للعجز والوفاة المُبكِّرة. وتظهر البياذات أن %2.5 من الوفيات الناجمة عن الأمراض غير السارية في إقليم شرق المتوسط سببها مرض قلبي وهائي.

إن تنفيذ خطة العمل العالمية التي وضعتها منظمة الصحة العالمية يمكن أن يحد من الأمراض غير السارية. وتشمل خطة العمل تسعة أهداف عالمية بشأن العمل نحو عالم خالٍ من الأمراض غير السارية التي يمكن توقيها. يرمي الهدف الرابع منها إلى الحد من تناول الملح عالمياً بنسبة %30 بحلول عام 2025.

ويمكن للحكومات، ومنظمات المجتمع المدني، والأُسرَر والأفراد، أن تتخذ جميعها إجراءات تقلل استهلاك الملح وتــُحسِّن صحة القلب.
المإجراءات الموصى بها
من بين الماستراتيجيات التي أوصَّت بها منظمة الصحة العالمية لتقليل الملح وضعُ معايير وطنية لكمية الملح في الخبز، لأن ما يصل الى %40 من تناول الناس للملح في الملقليم يأتي من الملح الموجود في الخبز، يليه الجبن، ومنتجات الطماطم (البندورة) واللحوم المصنَّعة، والملح الذي يضاف أثناء الطهي أو على المائدة.
فيمكن للحكومات أن تضع سياسات تشرك مصنِّعي المواد الغذائية وتجار التجزئة في تقليل الملح وتشجع بيئات المإقلال من الملح في المدارس وأماكن العمل والمجتمعات المحلية والمدن. وتستطيع المشركات الصناعية أن تقلل كمية الملح في الأطعمة تدريجياً.
ويمكن لمنظمات المجتمع المدني أن تعمل مع المجتمعات المحلية حتى يتسنّى للناس أن يفهموا المخاطر الصحية للملح وكيفية المحد من تناوله.
ويمكن للأُسَر والأفراد أن يمارسوا سلطتهم كمستهلكين فيطالبوا بتقليل الملح في المنتجات الغذائية، وأن يقللوا الملح عندما يحضرون وجبات الطعام في المذازل.