

قللوا استهلاك الملح لتجنبوا 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 لوفاة المِبكرة في القرن الـ 21. والمرضى القلبي الوعائي والسكتة الدماغية هما اثنان من الأمراض غير السارية الرئيسية ويرتبطان بالملح في غالب الأحيان. في البلدان منخفضة ومتوسطة الدخل - حيث تحدث 85% من مجموع الوفيات المِبكرة الناجمة عن هذه الأمراض، كما تترافق الأمراض غير السارية بوفاة 12 مليون شخص في سن مبكرة جداً كل عام، وبخسائر اقتصادية تقدر بـ 500 مليار دولار أمريكي.

الأدلة العلمية التي تربط بين ارتفاع ضغط الدم وبين ارتفاع مدخول الملح أدلة قاطعة. ففي البلدان التي خُفض فيها تناول الملح بمقدار 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 قبل منظمة الصحة العالمية. وإن اتباع توصية منظمة الصحة العالمية بشأن كيفية الحد من تناول الملح إلى مستوى الحد الأقصى 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 الأطعمة المصنّعة والجاهزة، أو لأننا نضيفه عندما نحضر الطعام. والملح موجود على موائد الطعام في المطاعم المنزلية والتجارية وفي جل مرافق تصنيع الأطعمة التجارية.

ويمكن لتقليل استهلاك الملح إلى أقل من 5 غرامات للشخص الواحد في اليوم أن يقي من المرض القلبي الوعائي، الذي يعتبر المقاتل رقم واحد في العالم. فالمرض القلبي الوعائي 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 الوعائي - الذي يشمل مرض القلب والسكتة الدماغية - سبباً رئيسياً للعجز والوفاة المِبكرة. وتظهر البيانات أن 62.5% من الوفيات الناجمة عن الأمراض غير السارية في إقليم شرق المتوسط سببها مرض قلبي وعائي.

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، والأسر والأفراد، أن تتخذ جميعها إجراءات تقلل استهلاك الملح وتحسن صحة القلب.

الإجراءات الموصى بها

من بين الاستراتيجيات التي أوصت بها منظمة الصحة العالمية لتقليل الملح وضع معايير وطنية لكمية الملح في الخبز، لأن ما يصل إلى 40% من تناول الناس للملح في الإقليم يأتي من الملح الموجود في الخبز، يليه الجبن، ومنتجات الطماطم (البندورة) واللحوم المصنّعة، والملح الذي يضاف أثناء الطهي أو على المائدة.

فيمكن للحكومات أن تضع سياسات تشرك مصنّعي المواد الغذائية وتجار التجزئة في تقليل الملح وتشجع بيئات الإقلال من الملح في المدارس وأماكن العمل والمجتمعات المحلية والمدن. وتستطيع الشركات الصناعية أن تقلل كمية الملح في الأطعمة تدريجياً.

ويمكن لمنظمات المجتمع المدني أن تعمل مع المجتمعات المحلية حتى يتسنى للناس أن يفهموا المخاطر الصحية للملح وكيفية الحد من تناوله.

ويمكن للأسر والأفراد أن يمارسوا سلطتهم كمستهلكين فيطالبوا بتقليل الملح في المنتجات الغذائية، وأن يقللوا الملح عندما يحضرون وجبات الطعام في المنازل.