

Amsterdam – Il est bien connu qu'avoir une alimentation trop salée n'est pas sain pour la santé. Cette affirmation devient de plus en plus bancal. En mai de cette année une étude est apparue de Jan Staessen (Université Catholique de Louvain) « Tout le monde prétend depuis des années que le sel augmente la tension artérielle et personne ne veut entendre que c'est le contraire. »

De plus, pendant que le Centre d'Alimentation conseille de modérer la prise de quantité de sel, les scientifiques de l'Université de Copenhague prétendent que ne pas consommer assez de sel peut également être malsain.

D'après une étude danoise réalisée par 167 chercheurs, le taux de cholestérol augmenterait de 2,5 % en mangeant moins de sel.

Les scientifiques ont analysé 67 autres études effectuées sur un total de 40.000 personnes. Le taux de mortalité augmente auprès des personnes ayant des problèmes cardiaques s'ils ne mangent pas assez de sel. Il a été également observé qu'une augmentation de 7 % du taux de graisse apparaît lorsqu'il y a absorption limitée de sel et cela peut provoquer l'apparition de caillots sanguins. D'après les chercheurs les reins produisent plus de substances entraînant une hausse de la tension artérielle.

Effet placebo

D'après le chercheur principal Dr. Niels Graudal, la diminution de consommation de sel a un effet placebo voir même plus néfaste. Il estime que les personnes devraient plus se concentrer sur l'arrêt du tabagisme, la diminution de la consommation de boissons alcoolisées et la perte pondérale.