

Sodio en la dieta: Comparado con el consumo habitual, las dietas con elevado o bajo contenido en sodio se asocian con un aumento de la mortalidad.

Am J Hypertens, 07/04/2014

Antecedentes: El efecto de la ingesta de sodio en la salud de la población sigue siendo controvertida. El objetivo fue investigar la incidencia de mortalidad por todas las causas (MTC) y por eventos de enfermedad cardiovascular (ECV) en las poblaciones expuestas a dietas con ingestas de bajo nivel de sodio (< 115 mmol), sodio habitual (baja en sodio habitual: 115-165 mmol; alta de sodio habitual: 166-215 mmol), y alto contenido de sodio (> 215 mmol).

Métodos: Se integraron en el meta-análisis la relación entre las medidas individuales de la ingesta de sodio en la dieta vs resultados en los estudios de cohorte y ensayos controlados aleatorios (RCTs), medido como hazard ratio (HR). Resultados: No se identificaron RCTs en muestras de población sana. Los datos de los 23 estudios cohorte y 2 estudios de seguimiento de RCTs (n = 274.683) mostraron que los riesgos de MTC y ECV disminuyeron con el consumo habitual sodio versus la ingesta baja de sodio (MTC: HR = 0,91, IC del 95% (IC) = 0,82-0,99; ECV: HR = 0,90, IC 95% = 0,82-0,99) y aumentado en el alto consumo de sodio vs consumo de sodio usual (ECM: HR = 1,16; IC del 95% = 01.03 a 01.30 ; ECV: HR = 1,12, IC 95% = 1.2 a 1.24). En muestras representativas de la población ajustadas para múltiples factores de confusión, los HR de MTC se redujeron consistentemente en el consumo habitual de sodio vs baja ingesta de sodio (HR = 0,86, IC 95% = 0,81 a 0,92), pero no el alto consumo de sodio vs consumo de sodio usual (HR = 1,04, IC 95% = 0.91 - 1,18). Dentro de la gama habitual la ingesta de sodio, el número de eventos se mantuvo estable (alta habitual de sodio vs baja en sodio habitual: HR = 0,98, 95% CI = 0,92-1,03).

Conclusiones: Tanto el bajo consumo de sodio como la alta ingesta de sodio se asocian con el aumento de la mortalidad, consistente con una asociación en forma de U entre la ingesta de sodio y los resultados de salud.

El Trabajo

Graudal N, Jürgens G, Baslund B, Alderman MH.

Compared With Usual Sodium Intake, Low- and Excessive-Sodium Diets Are Associated With Increased Mortality: A Meta-Analysis.

Am J Hypertens. 2014 Apr 1.

<http://bit.ly/1kpnXLy>