



## Soľ (ne)má cenu zlata...!

Aj vy patríte k „chronickým soličom“ a tak, ako drvivá väčšina bežnej populácie, solíte jedlo prv než ho ochutnáte? Tento častý (zlo)zvyk, či z medicínskeho hľadiska až neud, si ľudstvo vypestovalo v priebehu evolučného vývoja spoločnosti.

Hoci kuchynská soľ je známa človeku viac ako 8 tisíc rokov, v staroveku aj stredoveku mala najmä ekonomický význam. Dlho slúžila ako výnosný komerčný artikel a na jej „ťažbe“, distribúcii a predaji bola často založená aj ekonomická sila niektorých oblastí či dokonca aj impérií. Obchod so soľou natoľko prekvital, že obrazne sa prirovnáva k dnešnému strategickému významu ropy. Plochými doštičkami soli sa platilo v starej Etiópii a Tibete, no tiež anglický výraz „salary“ pôvodne vyjadroval plácu soľou vojakom rímskych légii. Soľ mala aj široké „liečebné“ využitie v starovekej či stredovekej medicíne (odtiaľ pozdrav salut – buď zdravý!). Verilo sa, že je účinná pri parazitárnych chorobách, že „slaný obklad“ môže znížiť horúčku, roztokom vína a soli sa liečilo uštipnutie jedovatým škorpiónom a hadom. Spoločenské privilégium soli sa premietlo tiež do národných zvyklostí. Podľa starej slovanskej tradície sa vzácní hostia vítajú chlebom a soľou a snád každé dieťa obľubuje rozprávku Soľ nad zlato. No kým v bájnomy príbehu stelesňuje „biela soľ“ nevinnosť či spravodlivé víťazstvo dobra nad zlom, v reálnom svete zápasíme s jej enormným nadbytkom.

Mýtus o soli nabúrila až moderná medicína, keď sa zverejnili prvé kritické správy o „fatálnych“ dôsledkoch nadmerného dlhodobého užívania soli na ľudské zdravie, čím si vyslúžila povest „tichého zabijaka.“ Príjem soli (NaCl) v našej populácii až dvojnásobne prevyšuje svetovou zdravotníckou organizáciou odporúčané množstvo 5 g/deň, čo významne zvyšuje riziko hypertenzie, postihnutie srdca, ciev a obličiek. Aj pediatrické epidemiologické štúdie varujú, že už deti nadmerne konzumujú soľ. Podľa prieskumov vo vyspelých krajinách sa denný príjem sodíka u detí starších ako 5 rokov vyšplhal až na 7 g.

Alarmujúce klinické dôkazy o nepriaznivom vplyve nadbytku soli na verejné zdravie zmobilizovali medicínsku komunitu k založeniu svetovej asociácie WASH (World Action on Salt and Health). Aktívny „boj proti soli“ vyhlásila aj WHO, ktorá spolu s WASH pomáha budovať účinnú stratégiu národných programov v krajinách celého sveta. Takmer 80 % soli prijímame z potravinársky spracovaných produktov, a preto účinné celospoločenské opatrenia možno dosiahnuť len s trvalou podporou vládnych a verejných inštitúcií.

A že sa organizovaná masívna celospoločenská kampaň vypláca, svedčí príklad z Veľkej Británie. V anglickej populácii sa už podarilo zredukovať príjem soli na polovicu a znížiť úmrtnosť na cievne mozgové príhody až o neuveriteľných 40%! Ba čo viac, tieto ohromujúce medicínske výsledky priniesli úspory vo výške 1,5 bilióna libier!

Slovensko patrí už len k málo európskym krajinám, ktoré nemajú aktívny národný program cielený na excesívny príjem soli v širokej populácii. Reštrikcia sodíka v strave je lacné preventívne aj „liečebné“ opatrenie, ktoré môže znížiť morbiditu vo všetkých vekových skupinách obyvateľstva.

Pamätať na to musia tiež pediatri, lebo nefyziologický príjem soli môže ticho zabíjať už od detstva...

**prof. MUDr. Ľudmila Podracká, CSc.**