

نمک و سرطان معده

مصرف زیاد نمک بعنوان یکی از ریسک فاکتورهای اصلی فشار خون بالا و بیماری های قلبی عروقی شناخته شده است و پیامد های دیگر آن از جمله سرطان معده امروزه مورد توجه خاص مجامع علمی قرار دارد.

سرطان معده یکی از سرطان های شایع در جهان است و بر اساس آخرین آمارهای موجود سالانه ۸۷۰ هزار مورد جدید سرطان معده گزارش می شود که در حدود ۱۰٪ موارد جدید سرطان ها را شامل می شود. میزان کشندگی سرطان معده هم چنان بالاست و بیش از ۶۲۸ هزار مورد و معادل ۱۲٪ کل مرگ و میر ها در کشورهای توسعه یافته و در حال توسعه جهان است. چندین علت برای بروز سرطان معده شامل عفونت هلیکوباکتر پیلوری ، عادات غذایی ، مصرف ماهی های نمک سود شده ، مصرف غذاهای پرنمک آجیل های شور ، تنقلات شور (چیپس و انواع فراورده ای غلات حجیم شده) ، شور جات و ترشی ها ، غذاهای نمک سود ، چاقی ، مصرف الکل ، سیگار . و وجود نیترات در مواد غذایی مصرفی و هم چنین سابقه فامیلی ذکر شده است. در انگلیس برآورد شده است که ۲۴٪ موارد سرطان معده (۳۱٪ در مردان و ۱۲٪ در زنان) با مصرف روزانه بیش از ۶ گرم نمک ارتباط دارد.

اگر چه بطور کلی میزان بروز سرطان معده در جهان بخصوص در کشورهای غربی ، چین و سایز کشورهای شرق آسیا در دهه های گذشته کاهش یافته است ولی در سایر کشور ها این روند کاهشی

مشاهده نمی شود بویژه اینکه در این کشورها سن بروز سرطان معده کاهش یافته است. کاهش مصرف نمک در جامعه بعنوان یک راهکار اصلی با هزینه اثر بخشی بالا برای پیشگیری از اپیدمی بیماری های قلبی عروقی در کشورهای صنعتی و در حال توسعه شناخته شده است.

مطالعات متعددی ارتباط بین مصرف زیاد نمک و عفونت های هلیکو باکتر پیلوری را بعنوان عامل ایجاد صدمه در مخاط معده ، هایپز گاسترینمیا و سرطان معده را نشان داده است. از جمله در یک متا آنالیز ارتباط بین عادات غذایی و خطر سرطان معده در ۲۷۰ هزار نفر از ۷ مطالعه گذشته نگر نشان داده شده است. این مطالعه نشان داده است که خطر بروز سرطان معده با مصرف زیاد نمک ۶۸٪ افزایش می یابد. حتی مصرف نمک در حد متوسط نیز این خطر را ۴۱٪ افزایش می دهد. در افرادی که غذا های پر نمک مثال ترشی ها ، ماهی نمک سود شده و گوشت های فراوری شده مصرف می کنند به ترتیب خطر ابتلا به سرطان معده ۲۷٪ و ۲۴٪ بیشتر است.

در ایران ، سرطان سومین علت مرگ و میر بشمار می رود و سرطان معده سومین سرطان شایع است. مصرف نمک ۱۰ تا ۱۵ گرم در روز یعنی ۲ تا ۳ برابر مقدار توصیه شده توسط سازمان جهانی بهداشت می باشد. سرطان معده تنها یکی از زیانهای مصرف زیاد نمک است . پوکی استخوان ، فشار خون بالا و بدنبال ان نارسایی های کلیوی و بیماری های قلبی عروقی از دیگر مشکلاتی است که مصرف زیاد نمک در بروز انها یک عامل خطر مهم بشمار می رود. کاهش میزان نمک در نان مصرفی که مهمترین منبع

نمک دریافتی مردم است و فرهنگسازی برای کاهش نمک مصرفی در حین طبخ غذا ، حذف نمکدان

سر سفره و میز غذا ، منع مصرف تنقلات شور و پرنمک والبته ممنوع شدن تبلیغات محصولات غذایی

تهدید کننده سلامت نیاز به حمایت و عزم رسانه های جمعی دارد.