

Asociace nadměrného příjmu sodíku s výskytem obezity

Mgr. Erika Čermáková, Mgr. Martin Forejt, Ph.D.

Ústav veřejného zdraví, Lékařská fakulta, Masarykova univerzita, Brno

Studie zaměřené na hledání příčin obezity ukazují v posledních letech stále častěji na možnou roli nadměrného příjmu sodíku, i když sám o sobě nemá žádnou energetickou hodnotu. Tato souvislost může být vysvětlena z mnoha úhlů pohledu. Nadměrně slané potraviny mají obvykle vysokou energetickou hodnotu. Jako nejčastěji diskutovaná příčina bývá dále uváděna zvýšená konzumace slazených nápojů po požití stravy s nadměrným obsahem soli. Významnou roli může hrát také vznik závislosti na konzumaci slaných pokrmů, což má za následek jejich zvýšený příjem. Nadměrný příjem energie a sodíku byl zjištěn rovněž při konzumaci ultra-zpracovaných potravin, což může být zdůvodněno typicky nižším obsahem bílkovin vzhledem k jejich vysoké energetické denzitě. Kromě toho byla prokázána souvislost vysokého příjmu sodíku a obezity nezávisle na energetickém příjmu. Mechanismus příčiny této souvislosti však nebyl doposud objasněn. Snížení množství soli ve stravě může tedy i pomyslnou oklikou výrazně přispět k účinnosti dietní intervence při prevenci a léčbě obezity.

Klíčová slova: sodík, příjem soli, obezita, závislost na potravinách, slazené nápoje, ultra-zpracované potraviny.

Association between excessive sodium intake and prevalence of obesity

In recent years, studies aimed at finding the causes of obesity have increasingly pointed to the possible role of excessive sodium intake, even though it has no energy value on its own. This association can be explained from many aspects. Excessively salty foods are usually high in energy. Increased consumption of sweetened beverages after consuming a diet with high in salt is also the most commonly discussed cause. An addiction to salty foods, which leads to their increased intake, may also play an important role. Excessive energy and sodium intake was also found with the consumption of ultra-processed foods, which may be due to their typically lower protein content compared to their high energy density. In addition, high sodium intake has been linked to obesity independently of energy intake. However, the mechanism of the cause of this association is still unclear. Reducing the amount of salt in the diet can therefore make a significant contribution to the effectiveness of dietary intervention in the prevention and treatment of obesity.

Key words: sodium, salt intake, obesity, food addiction, sweetened beverages, ultra-processed foods.

Úvod

O zdravotních rizicích obezity bylo do dnešní doby publikováno mnoho studií, o jejich škodlivých dopadech na zdraví člověka

tedy nemůže být pochyb. Lidé s obezitou jsou vystaveni zvýšenému riziku vzniku chronických neinfekčních onemocnění hromadného typu, v jejichž čele jsou zastoupeny především

DECLARATIONS:

Declaration of originality:

The manuscript is original and has not been published or submitted elsewhere.

Ethical principles compliance:

The authors attest that their study was approved by the local Ethical Committee and is in compliance with human studies and animal welfare regulations of the authors' institutions as well as with the World Medical Association Declaration of Helsinki on Ethical Principles for Medical Research Involving Human Subjects adopted by the 18th WMA General Assembly in Helsinki, Finland, in June 1964, with subsequent amendments, as well as with the ICMJE Recommendations for the Conduct, Reporting, Editing, and Publication of Scholarly Work in Medical Journals, updated in December 2018, including patient consent where appropriate.

Conflict of interest:

Not applicable.

Consent for publication:

Not applicable.

Cit. zkr: Med. Praxi. 2024;21(3):131-133

<https://doi.org/10.36290/med.2024.010>

Článek přijat redakcí: 3. 4. 2024

Článek přijat k tisku: 8. 4. 2024

Mgr. Erika Čermáková

211678@muni.cz