

## **Akce Sůl a krevní tlak-týdenní masmediální akce – Příliš soli škodí dětem i dospělým (The Czech Salt Awareness Week)**

*Seminář organizovaný Českou pediatrickou společností, Státním zdravotním ústavem a  
Zdravotně sociální fakultou Jihočeské univerzity České Budějovice  
v pondělí dne 28. listopadu od 13.30 v Lékařském domě v Praze.*

Letošní World Salt Awareness Week 2016 a náš seminář se věnují problematice příjmu soli u dětí a dorostu- tzv. imprintingu- zvýšený příjem soli u dětí vede k závislosti na slaném- *salt addiction*- a rezultuje i později v nadměrný konzum soli u dětí a dorostu. Dalším letošním tématem je *hidden salt* – skrytá sůl v potravinářských produktech.

**Zaměření akce na dětskou populaci se opakuje již od minulého roku.**

**Češi jsou stále bronzovými medailisty v konzumu soli v Evropě, více solí jen Maďaři a Chorvati!**

**Systematickým snižováním konzumu soli se např. ve Velké Británii podařilo významně snížit výskyt mozkových příhod a infarktů.**

**Vysoký konzum soli ale působí nepříznivě nejen ledviny, ale např. i na žaludek, osteoporózu (řídnutí kostí), zvyšuje i riziko obezity!**

V semináři budou uvedena recentní data výzkumu vztahu soli a krevního tlaku se zaměřením na populaci hypertoniků -v ČR skoro 50% mužů a o něco méně žen.

Pediatři v ČR se zaměřují na skupinu dětí – adolescentů s vysoce normálním krevním tlakem (prehypertenze), to je riziková skupina vyznačující se poměrně vysokým procentem těch, kde se během 2 let objevuje skutečně hypertenze. Letošní publikace v prestižním časopisu Lancet (2016) shrnuje data studie, která zahrnuje 138 118 jedinců, asi polovina s hypertenzí a druhá polovina s normálním krevním tlakem. Ukázalo se, že u jedinců s hypertenzí stoupá krevní tlak se zvýšeným příjmem soli. V populaci s normálním krevním tlakem riziko nadměrného konzumu soli je nižší, ale práce neřešila konzum soli v oblasti oněch 15 g/den u českých mužů, resp. jen o něco nižší konzum u žen. Potvrdila se i skutečnost, že extrémně nízký konzum soli u dospělých (pod 3 g/den) je spojen rovněž se zvýšeným zdravotním rizikem. To jsou ovšem množství, která v ČR u dospělých prakticky nepřipadají v úvahu!! Laická veřejnost by měla vědět, že nadměrný konzum soli vedoucí ke zvýšení krevního tlaku může být příznivě ovlivněn konzumací potravin s významným obsahem draslíku (kalia).

Informace směrem k veřejnosti směřuje tedy nejen k omezení příjmu soli, ale i k prevenci a možnostem ovlivnění hypertenze již ve věku, kdy o jedince pečují pediatři. Zdravotní a očkovací průkaz dítěte a mladistvého obsahuje grafy, podle kterých se rodiče a sami dorostenci mohou po změření krevního tlaku orientovat, zda nejsou v rizikové skupině, a poradit se s praktickými lékaři pro děti a dorost, jak omezit nepříznivý vliv vysokého krevního tlaku na výskyt onemocnění oběhové soustavy (náhlé mozkové příhody, koronární příhody-infarkty) v pozdějším věku. O krevní tlak svých dětí by se měli zajímat hlavně rodiny, kde se hypertenze vyskytuje nebo dokonce způsobila závažné komplikace u jedinců před 40. rokem života.

Úkolem rezortu zdravotnictví a zemědělství je tlak na výrobce potravinářských produktů s cílem snížit obsah soli v komerčně dodávaných potravinách.

Celkem asi 80 % soli si domácnosti domů nosí ze supermarketů, zbytek mohou ovlivnit solením při vaření a dosolováním připravených pokrmů-ale i těch 20% hraje roli!

Úkolem masmédií je trvale upozorňovat českou veřejnost, že se vymykáme evropským/světovým statistikám nejen v pití piva, konzumaci drog mladistvých ale i v konzumaci soli, která se v ČR podílí na vysoké frekvenci hypertenze a jejích komplikací!

**Salt and Children Like adults, children consume more salt than the maximum recommendation.**

Simple measures need to be taken to help reduce salt intake and therefore reduce the number of people suffering from cardiovascular disease. Children are considered a vulnerable group in society often with little influence on or involvement in what they eat. Evidence suggests that dietary habits in childhood and adolescence also influence eating patterns in later life.

**Liking salt and salty foods is a learned taste preference and so it is vital that children do not develop a taste for salt in the first place.** Further to this, a high salt intake in children can influence blood pressure and may predispose a child to the development of a number of diseases including: high blood pressure, osteoporosis, respiratory illnesses such as asthma, stomach cancer and obesity.

**Also this year 2016 the World Salt Awareness Week we want to ensure everyone understands the importance of a healthy start for children.** As part of the week we will be encouraging the food industry to act more responsibly by reducing the amount of salt they add to children's food and to stop advertising high salt food to children. Further to this public health messages, and education programmes are needed to reinforce this message, and so we will be developing campaign materials with useful information and tips for parents and children on simple changes that can be made to make sure everyone can enjoy a low salt diet. As part of the Week we will also have a media campaign to draw attention to this important issue.