

دراسة جديدة من المركز الطبي في الأميركية: 25% من الملح الذي يستهلكه اللبنانيون مصدره الخبز والمعجنات

تأتي دراسة جديدة من المركز الطبي في الجامعة الأميركية في بيروت لتؤكد ما بات معروفاً: إن الإفراط في استهلاك الملح يزيد من مخاطر الإصابة بالأمراض القلبية الوعائية، إلا أنها تُحدد مادتين غذائيتين من المطبخ اللبناني كمصدرين رئيسيين للملح. فقد بينت ابحاثاً عرضتها د. لارا ناصر الدين في اجتماع الجمعية اللبنانية لعلم الأوبئة الأخير في تشرين الثاني 2012 أن 25% من الملح الذي يستهلكه اللبنانيون مصدره الخبز والمعجنات، وحصّة المناقش فيها تصل إلى 4%.

ويقول الأستاذ المساعد في الطب والمدير المشارك لبرنامج الطب الوعائي د. حسين اسماعيل إن "التقليل من استهلاك الملح يخفف احتمالات الإصابة بالنوبات والجلطات القلبية والسكتات الدماغية وارتفاع ضغط الدم"، مؤكداً أن "التخفيف من استهلاك الملح هو الوسيلة الأكثر فعالية والأقل كلفة لتفادي الوفاة نتيجة أمراض القلب والأوعية الدموية".
لذا وبهدف التوعية من مخاطر الإكثار من تناول الملح وتسببه بارتفاع ضغط الدم وسواه من الأمراض - التي تنتشر بنسبة عالية بين اللبنانيين - أطلق برنامج الطب الوعائي في المركز الطبي في الجامعة الأميركية "مجموعة العمل اللبنانية للملح والصحة" في تشرين الثاني من العام 2011.
وقد أشارت أرقام منظمة الصحة العالمية للعام 2008 إلى أن 39% من اللبنانيين مصابون بارتفاع ضغط الدم، ويُقدَّر أن يكون 30% من هذه النسبة ناتجاً عن الإكثار من استهلاك الملح في النظام الغذائي، والذي يتسبب أيضاً بالإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، والسكتة، وسرطان المعدة، وترقق العظام، وتضخم البطين الأيسر والأمراض الكلوية.
وقد أثبتت دراسات عديدة فوائد التقليل من استهلاك الملح، وعليه أوصت منظمة الصحة العالمية بالألا يزيد المعدل اليومي لاستهلاك الملح عن 5 غرامات.

يشرح اسماعيل أن هدف مجموعة العمل هو نشر المعلومات حول استخدام الملح في لبنان ورفع مستوى الوعي حول مخاطر الإكثار من تناول الملح، بالإضافة إلى تغيير عادات الطبخ والأكل وخلق بيئة "قليلة الملح" عن طريق تعديل تركيبة المواد الغذائية وتنظيمها، وتشكيل آلية وطنية لمراقبة وتقييم نسبة الملح في الأطعمة.

ويقول اسماعيل في هذا الإطار "هدفنا هو وضع استراتيجية وطنية لتحسين أنماط استهلاك اللبنانيين للملح".

وقد تبنت مجموعة العمل استراتيجية مرتكزة على أربعة مقومات لتحقيق أهدافها: البحث، والتواصل والإعلام في مجال الصحة، وحملات التوعية، والتقييم والمراقبة. فمنذ تشكيلها في تشرين الثاني 2011، انشغلت مجموعة العمل بتحديد مصادر الملح الرئيسية في المطبخ اللبناني وهي الخبز والمعجنات وأبرزها "المناقش"، واللحوم المصنعة والأجبان والألبان. وبناء على نتائج أبحاثها،

وضعت مجموعة العمل دليل تسوّق يُوزَّع في المركز الطبي وخلال ورش العمل، ويحدد الأطعمة القليلة الملح الموصى بتناولها وتلك التي يجب تفاديها.

يؤكد اسماعيل "في المرحلة المقبلة، ستركز عملنا على المستوى الوطني"، مشيراً إلى أن المجموعة تنوي اتخاذ خطوتين في هذا المجال: ، سوف يتولى الأطباء حسين اسماعيل ولارا ناصر الدين وسمير أرناووط وعادل برباري القيام بدورات تدريبية للأطباء العاملين في مستشفيات خارج بيروت حول سبل التقليل من استهلاك الملح وفوائده.. كما أنهم سينظمون ورش عمل للعاملين في المجال الصحي في مختلف مستشفيات لبنان، حول وسائل التخفيف من استهلاك الملح.

إلا أن الأهم يبقى "أننا نتجه صوب تغيير السياسات الصحية الوطنية"، كما جاء على لسان اسماعيل. تسعى المجموعة الى إقامة شراكات مع هيئات تنظيمية وطنية وممثلين عن قطاع الصناعات الغذائية لوضع معايير لتعديل تركيبة المواد الغذائية وجعلها أقل احتواءً على الملح، والعمل من أجل أن تكون الملصقات الغذائية فعّالة بحيث تصبح قراءتها أسهل وأقرب إلى المستهلك.

وانطلاقاً من الخبرات العالمية السابقة في هذا المجال، غالب الظن أن زيادة الوعي حول مخاطر الملح على الصحة في المجتمع اللبناني إلى جانب تعديل تركيبة المواد الغذائية للتقليل من نسبة الملوحة فيها سيساهمان في تحقيق الانخفاض الأكبر في كمية الملح المستهلكة. وبالتالي، تعمل المجموعة – الأطباء غلبي وطفيلي - على "خريطة ملح لحي الجامعة الأميركية في بيروت" تحدد مستويات الصوديوم في منتجات أفران منطقة رأس بيروت.

تأسست الجامعة الأميركية في بيروت في العام 1866 وتعتمد النظام التعليمي الأميركي الليبرالي للتعليم العالي كنموذج لفلسفتها التعليمية ومعاييرها وممارساتها. والجامعة هي جامعة بحثية تدريسية، تضم هيئة تعليمية من أكثر من 600 أعضاء وجسماً طلابياً من حوالي 8000 طالب وطالبة. تقدم الجامعة حالياً ما يناهز مائة برنامج للحصول على البكالوريوس، والماجستير، والدكتوراه، والدكتوراه في الطب. كما توفر تعليماً طبياً وتدريباً في مركزها الطبي الذي يضم مستشفى فيه 420 سريراً.

For more information please contact:

Maha Al-Azar, Associate Director for Media Relations, ma110@aub.edu.lb,
01-353 228

Website: www.aub.edu.lb

Facebook: <http://www.facebook.com/aub.edu.lb>

Twitter: http://twitter.com/AUB_Lebanon