

[Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Sól w diecie może mieć wpływ na przebieg SM



Spożywanie większych ilości soli może mieć związek z szybszym przebiegiem stwardnienia rozsianego (SM) i wyższym ryzykiem zaostrzeń choroby - sugerują badania, które publikuje pismo "Journal of Neurology, Neurosurgery & Psychiatry".

Wcześniejsze prace wskazywały, że sól kuchenna (czyli chlorek sodu) może wpływać u ludzi i myszy na powstawanie komórek odporności, które biorą udział w autoagresywnej reakcji wobec innych tkanek własnego organizmu. Reakcja autoagresywna leży u podłoża rozwoju m.in. stwardnienia rozsianego (SM).

Jest to schorzenie neurologiczne, w którym - z nieznanymi do końca przyczyn - układ odporności niszczy osłonkę mielinową na włóknach nerwowych w mózgu i rdzeniu kręgowym. Prowadzi to do zakłóceń przewodzenia sygnałów nerwowych, czego konsekwencją jest wystąpienie objawów choroby, takich jak zaburzenia widzenia, mowy, niedowład, drętwienie ręki, zaburzenia równowagi i koordynacji ruchów, zmiany w odbiorze bodźców czuciowych, ciągłe zmęczenie. Choroba ujawnia się najczęściej u osób między 20. a 40. rokiem życia. Może prowadzić do niepełnosprawności, zwłaszcza jeśli jest nieleczona lub leczona źle.

W doświadczeniach na myszach zaobserwowano, że dieta bogata w sól przyczynia się do bardziej agresywnego przebiegu schorzenia, które jest zwierzęcym modelem do badania SM (tzw. autoimmunologiczne zapalenie mózgu i rdzenia). Nie sprawdzano dotąd jednak, w jaki sposób duże spożycie soli wpływa na przebieg stwardnienia rozsianego u ludzi.

Naukowcy z Instytutu Badań Neurologicznych "Dr Raul Carrea" w Buenos Aires w Argentynie oraz z Uniwersytetu Harvarda w Bostonie w USA przeprowadzili badania w grupie 70 osób chorych na najczęstszą, tzw. remitująco-nawracającą postać SM. Charakteryzuje ją m.in. to, że objawy schorzenia pojawiają się w postaci rzutów.

Spożycie soli przez pacjentów oznaczano trzykrotnie w okresie dziewięciu miesięcy na podstawie analizy utraty jonów sodu z moczem. Stan ich zdrowia śledzono przez dwa lata.

Podobne badanie powtórzono w grupie 52 osób z SM.

W analizie uwzględniono dane na temat wieku badanych, czasu trwania choroby, wskaźnika masy ciała, stosowanego leczenia oraz dwóch czynników, o których wiadomo, że mogą wpływać na przebieg SM, tj. palenia papierosów i poziomu witaminy D.

Naukowcom udało się znaleźć zależność między ilością soli w diecie a ryzykiem zaostrzeń choroby.

Ryzyko zaostrzeń było o 175 proc. (blisko trzykrotnie) wyższe u pacjentów, których spożycie soli uznano za średnie, tj. od 2 gramów do 4,8 gramów dziennie, w porównaniu z grupą o najmniejszej zawartości soli w diecie, tj. mniej niż 2 gramy na dzień. Natomiast u chorych o największym spożyciu soli - ponad 4,8 grama dziennie - ryzyko to było wyższe o 295 proc. (tj. blisko cztery razy).

Naukowcy przeanalizowali również wyniki badania mózgu pacjentów z użyciem rezonansu magnetycznego (MRI). Okazało się, że chorzy spożywający dużo soli mieli o 3,4 proc. wyższe ryzyko pojawienia się nowych zmian w mózgu (co świadczy o postępie choroby), mieli też średnio o osiem tych zmian więcej niż osoby, których dieta była najuboższa w sól.

Autorzy pracy podkreślają, że miała ona charakter obserwacyjny, dlatego nie można na jej podstawie wyciągnąć definitywnych wniosków odnośnie tego, czy zależność między spożyciem soli a ryzykiem zaostrzeń SM ma charakter przyczynowo-skutkowy. Nie można bowiem wykluczyć, że zwiększona zawartość soli w moczu pacjenta jest skutkiem bardziej aktywnego przebiegu choroby.

Dlatego w przyszłości warto będzie sprawdzić, czy zredukowanie zawartości soli w diecie może złagodzić objawy SM lub spowolnić rozwój schorzenia, oceniają naukowcy.

Źródło: www.pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/22221.html>



23-06-2026

Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej

Dostawca szkoleń aptaskil przygotowuje wykwalifikowanych specjalistów.



22-06-2026

Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią

Opracowanie strategii leczenia nowotworów odpornych na terapię.



22-06-2026

Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny

Pojazd powstał z myślą o udziale w zawodach inżyniersko-wyścigowych.



22-06-2026

Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne

W badaniach uczestniczyły polskie ośrodki.



22-06-2026

[Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#)

Wśród ukraińskich uchodźców.



22-06-2026

[Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#)

Sfera ta rośnie szybciej niż wiedza o jej wpływie na ludzką seksualność.



22-06-2026

[Przyjemnych snów życzy anestezjolog](#)

Wystarczy przestrzegać protokołu znieczulenia.



22-06-2026

[Za mało siedzenia także może szkodzić](#)

Od lat lekarze i naukowcy powtarzają, że należy mniej siedzieć i więcej się ruszać.

Informacje dnia: [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#) [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#) [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#)

Partnerzy