

Nesta edição:

Fevereiro: Consumo de sal na dieta alimentar

Dica de saúde

Dica de saúde

O sal de cozinha contém entre 2% e 6% de Iodeto de Potássio, por força de determinação do Ministério da Saúde, com o objetivo específico de reduzir a incidência de DDI – distúrbio da deficiência do Iodo – responsável pelo hipotireoidismo (déficit de funcionamento da glândula Tireóide) que pode evoluir com o Bócio (aumento de volume da Tireóide).

SAL LIGHT é um composto comercial constituído pela mistura de Cloreto de Sódio e Cloreto de Potássio com capacidade de reduzir os impactos do Sódio no organismo. Este produto está indicado para indivíduos que apresentam manifestações do efeito adverso do Sódio.



Consumo de sal na dieta alimentar

Considera-se que cerca de 90% da população consome, diariamente, sal em quantidade acima da recomendada, por autoridades da saúde, para o padrão de dieta saudável.

Este padrão aponta o limite de 2 – 2,5 gr de sal/dia (OMS).

Estudo de Saúde Pública em nosso meio (Rev. Saúde Pública – USP) projeta que o consumo médio de sal seja de 4,5gr/dia por indivíduo. Norte-americanos dos EUA, a despeito de seu controverso modelo alimentar, consomem a média de 2,3gr/dia por indivíduo.

Mais de 40% do sal ingerido vem dos seguintes alimentos: pães, carnes processadas, alimentos industrializados e congelados.

O desafio de reduzir a ingestão de sódio está em adaptar a dieta na qualidade, variedade e frequência.

Seguramente, a maior dificuldade para o leigo encontra-se em avaliar a presença e quantificar o teor do sódio nos componentes de sua dieta diária. Alimentos processados apresentam rotulados a composição e ingredientes, suas quantidades e ainda assim, por vezes, limitam o entendimento até mesmo de

experts.

As iniciativas que estimulam consumidores a buscar controle na oferta e ingestão do sal recomendam atitudes pró-ativas nem sempre exequíveis como:

Adquirir alimentos com baixo teor de sal;

Observar rótulos com descritivo de componentes;

Incrementar dietas ricas em vegetais e frutas frescas;

Limitar a utilização de sal no processamento domésticos de alimentos

A conscientização em torno da redução e controle na ingestão do sal, como se pode concluir, passa necessariamente por mudanças de hábitos pessoais – tarefa que demanda esforço continuado – e depende, em última análise, do propósito individual, porém, obrigatoriamente suportado por ações coordenadas de autoridades da administração pública, educativas e da saúde, sob mandato da sociedade, no sentido de criar um conjunto de políticas que consolidem regras e condições que facilitem e suportem a opção do indivíduo.

O consumo inadequado do sal

impacta a saúde potencializando os riscos das seguintes doenças:

- a) Cardiopatias
- b) Doença Coronariana
- c) Hipertensão Arterial
- d) Nefropatias.

Você Sabia?

Há 1796 medicamentos anti-hipertensivos representando aproximadamente 190 distintos Princípios Ativos!!!

