

CREATAS

LAS PERSONAS CONSUMEN EL DOBLE DE SAL DE LO RECOMENDADO. REDUCIRLA O SUPRIMIRLA NO ES RECOMENDABLE SÓLO PARA LOS ENFERMOS



La (poca) sal de la vida

UNA PIZCA PARA CONDIMENTAR UNA ENSALADA, un poquito para potenciar el sabor de una comida de olla, y otro poco para las papas fritas, porque las papas fritas sin sal no son papas fritas. Seguramente partiendo de esas premisas, el consumo promedio por persona en el mundo es actualmente más del doble de lo recomendado por la Organización Mundial de la Salud (OMS). Las consecuencias se evidencian en las estadísticas de salud del planeta: elevados índices de hipertensión arterial, infartos cardíacos, isquemia cerebral y retención de líquido lo que, en particular para los pacientes cardíacos, determina una sobreexigencia al corazón, hígado y riñones que deben funcionar por encima de sus posibilidades.

congelados, preparaciones hechas en bares y restaurantes y, sobre todo, en el pan, omnipresente en la dieta de los uruguayos. Esa es la sal que el consumidor no cuenta conscientemente y es la que hace más difícil la tarea de acostumbrarse a ingerir menos.

Debido a que la mayor parte de la sal proviene de fuera del hogar, los expertos internacionales aseguran que los esfuerzos para hacer que la dieta sea más saludable deben centrarse no sólo en dar más información al ciudadano para que sepa qué alimentos tienen mucha o poca sal, sino que requieren también de la colaboración de gobiernos, fabricantes de alimentos, restaurantes y chefs.

natural cubre los requerimientos del cuerpo, de modo que no es necesario agregar ni una pizca más. Realidad: para la inmensa mayoría de las personas sanas, esa posibilidad hace siglos que ni siquiera se considera. Entonces, partiendo de una base realista pero persiguiendo una mejor calidad de vida, la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda una dosis máxima que pueda ser llevada a la práctica minimizando los riesgos para la salud. Según este organismo, el consumo promedio diario de sodio para los adultos no debe superar los cinco gramos (una cucharadita). Para los niños la recomendación es de entre tres y cuatro gramos de sal. Estas cantidades no sólo incluyen la que se agrega a todas las comidas del día, sino que toma en cuenta el



LEW ROBERTSON

Sin embargo, el gusto por la sal es adquirido, por lo que es posible modificarlo y, sobre todo, educarlo. Si eso se practica desde la niñez —agregando a las comidas menos sal de lo habitual— es más simple acostumbrar al paladar, pero también se puede lograr de adulto, aunque requiere una mayor cuota de voluntad. De cualquier modo, es posible acostumbrarse, pues a medida que se ingiere menos sal, aumenta la percepción de lo salado y el alimento deja de ser insípido.

Infelizmente, hay otro problema: sólo 15% de la sal que consumimos proviene del salero de casa (y 5% forma parte de la composición natural de los alimentos), lo demás es lo que se llama "sal oculta", pues está incluida en comidas procesadas como enlatados, embutidos,

MITOS Y EXCESOS. El sodio es un elemento indispensable para el correcto funcionamiento del organismo, pues ayuda a mantener el nivel de líquidos corporales, permite la transmisión de impulsos nerviosos, la actividad muscular y la absorción de potasio; facilita la digestión y compensa las pérdidas de sustancias originadas por exceso de sudoración, vómitos o diarreas. Por todo eso, el sodio es un nutriente esencial que puede encontrarse en casi todos los alimentos: desde frutas y verduras hasta carnes y huevos. Sin embargo, la fuente más habitual de sodio en la dieta cotidiana es la sal de mesa, químicamente llamada cloruro de sodio.

Mito: la sal agregada es necesaria para el normal funcionamiento del organismo. Verdad: la sal que contienen los alimentos en su estado

sodio que forma parte de la composición de los alimentos, sobre todo los industrializados.

Sin embargo, pese a estas recomendaciones, la población mundial consume entre 6 y 12 gramos de sal por día.

SAL QUE ME HICISTE MAL. Básicamente, la sal es dañina para el ser humano porque, por sus propiedades higroscópicas, atrae y retiene agua dentro del organismo. Ese fenómeno aumenta el volumen de sangre circulante y trae como consecuencia varios problemas orgánicos: aumenta la hipertensión arterial, incrementa el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas y daña los riñones, que deben trabajar más para eliminar el líquido en exceso. También aumenta la posibilidad de padecer accidentes cerebrovasculares, colabo-

El sodio en los alimentos

Bondiola (cinco fetas) = 5 g
Jamón (tres fetas) = 2,5 g
Chorizo (una unidad) = 1,9 g
Morcilla (una unidad) = 3 g
Salame (cinco fetas) = 1,5 g
Mortadela (tres fetas) = 1 g
Yogur (una taza) = 0,45 g
Leche (una taza) = 0,3 g
Arroz (una taza, sin sal agregada) = 0,025 g
Pasta sin relleno (un plato) = 0,015 g
Pan francés (2 rodajas de pan flauta) = 0,342 g
Lechuga (una taza) = 0,010 g
Papa (una unidad) = 0,062 g
Zapallo (una unidad) = 0,005 g
Berenjena (una unidad) = 0,015 g
Remolacha (una unidad) = 0,125 g
Zanahoria (una unidad) = 0,052 g
Durazno (una unidad) = 0,009 g
Frutillas (cinco unidades) = 0,005 g
Mandarina, manzana, naranja, banana (una unidad) = 0,004 g

COMIDAS PREPARADAS

Hamburguesa al pan = 1 g
Hamburguesa al pan con queso = 1,38 g
Hamburguesa al pan con queso, lechuga, tomate, mayonesa = 2,4 g
Caldo de verdura (una taza) = 1,4 g
Sopa crema de verdura light (una taza) = 1,8 g
Conservas de hortalizas = 0,145 g
Pizza con muzzarella (una porción) = 3,5 g
Tallarines con salsa de tomate y queso (una porción) = 0,955 g

Fuente: Sociedad Uruguaya de Hipertensión Arterial (SUHA).



ra con la osteoporosis y el desarrollo de cáncer de estómago, y tiene relación con la obesidad y la diabetes porque aumenta el consumo de bebidas cola, dijeron a galería María del Carmen Fontans, presidenta de la Sociedad Uruguaya de Hipertensión Arterial (SUHA), y Leonella Luzzardo, médica internista integrante de la Unidad de Referencia en Hipertensión Arterial del Hospital de Clínicas. "Corazón, riñones y cerebro son los órganos más afectados por el consumo excesivo de sal", subrayaron.

La OMS calcula que 50% de las enfermedades cardiovasculares entre personas de más de 30 años pueden atribuirse a la alta presión arterial. En Uruguay —donde las enfermedades cerebrovasculares son la principal causa de muerte—, se calcula que 3.600 personas mueren por año a causa de problemas vinculados con la alta presión arterial. Asimismo, la primera encuesta nacional de factores de riesgo de Enfermedades Crónicas no Transmisibles, realizada en 2009, reveló que 37% de la población es hipertensa, prevalencia que aumenta a 47% entre las personas de entre 45 y 55 años y a 70% entre las de 55 a 65 años.

PREVENIR EL EXCESO. Muchos países europeos, Estados Unidos, Argentina y Chile, entre otros, decidieron atacar el problema con medidas destinadas a toda la población —y no sólo a los en-

fermos— y crearon normativas drásticas para minimizar el contenido de sal en los alimentos. Estas iniciativas, acompañadas por campañas de información, incluyeron desde acuerdos con la industria alimenticia hasta la obligatoriedad de indicar el contenido de sodio en el rótulo de los productos. Quizás uno de los países más exitosos es el Reino Unido, que en dos años bajó el consumo diario de sal de 9,5 a 8,5 g. Finlandia, por su parte, es tal vez uno de los pioneros en esta tarea, pues desde 1979 desarrolla medidas con ese fin, y desde entonces logró bajar el consumo diario de sal de 12 a 9 g.

Este año en particular, varios países iniciaron sus propias campañas. En enero, el departamento de Salud de Nueva York presentó un programa voluntario para que los restaurantes y fabricantes de alimentos reduzcan 25% la sal en sus preparaciones en los próximos cinco años. En EEUU, la población consume en promedio 10 g de sal por día.

En agosto, el Ministerio de Salud de Argentina —donde se consume un promedio diario de 10 g de sal— junto a panaderos y especialistas iniciaron la campaña "Menos sal, más vida", para promover la producción de pan con menos cantidad de sodio. La campaña apunta a que 25.000 panaderías de Argentina —que elaboran 95% del pan— usen menos sal y ofrezcan productos sin sal agregada. Con ese fin se creó

Para engañar al paladar

—Al cocinar, agregue la sal al final de la cocción, y ponga lo menos posible. Si se incorpora al principio, se integra a los alimentos, se percibe menos y se tiende a agregar más sal.

—Evite poner el salero en la mesa.

—Si bien están indicados para personas con cardiopatías o hipertensos, usar sustitutos de la sal de mesa —que no contienen sodio— es una buena opción. En Uruguay se comercializan seis productos de este tipo, de los cuales cuatro son a base de cloruro de potasio y no tienen sodio, y dos tienen sodio

en bajas concentraciones. Aunque a veces tienen un sabor ligeramente amargo o metálico, las sales de potasio no sólo no aumentan la presión arterial sino que tienden a bajarla.

—Reemplace la sal por otros condimentos como ajo, albahaca, jengibre, laurel, nuez moscada, curry, azafrán, mostaza en polvo, pimienta, romero, orégano, tomillo o pimentón, entre otros.

—Aceites y vinagres aromatizados con ajo, mostaza y otras especies son buenas alternativas para disimular la falta de sal.

un recipiente con una medida de 750 gramos que representa la sal que tiene que usarse por cada bolsa de harina de 50 quilos. A ello sumaron afiches con consejos para los consumidores y los panaderos. El objetivo de la campaña es sensibilizar a la población sobre el impacto en la salud del consumo de sodio de modo que cambie conductas a la hora de elegir los alimentos.

En setiembre, el Ministerio de Salud de Chile —donde se consume entre 12 y 14 g de sal diarios— junto a algunas panaderías decidieron bajar en 25% el uso de sal en la producción del pan. La meta es llegar a 50% para 2014.

EN URUGUAY. “Uruguay está a años luz de tener medidas coercitivas para disminuir la sal en la dieta”, dijeron Luzardo y Fontans. Sin embargo, legislar puede generar rechazo en la industria que se ve afectada, así que las especialistas hacen hincapié en que primero se eduque a la población para que luego la misma gente ejerza una presión social que finalmente lleve a la industria a bajar el contenido de sal en sus productos. Además aseguran que es necesario impulsar el correcto rotulado de los alimentos en el que se indique el contenido de sodio. Que la gente sepa cuánto sodio tiene un alimento, y si es mucho o poco, es imprescindible para hacer elecciones saludables, destacaron.

“Reducir el consumo de sal está entre las

medidas programáticas de las políticas de promoción de salud”, dijo a galería Álvaro Díaz Berenguer, coordinador del Programa de Enfermedades Crónicas no transmisibles del Ministerio de Salud Pública (MSP). Si bien aún no hay medidas en ejecución, Díaz Berenguer detalló que se espera la autorización del MSP para iniciar un estudio poblacional que permitirá cuantificar el consumo de sodio en el país, dato que hasta ahora se desconoce y se estima en relación a la

LEW ROBERTSON





JUPITERIMAGES

región. Este estudio se basa en un trabajo realizado por la Unidad de Hipertensión Arterial del Hospital de Clínicas entre estudiantes de Medicina, en el que se encontró que 83% de los alumnos tenían un consumo diario de sodio superior al recomendado por la OMS.

El jerarca también contó que se analiza desarrollar una iniciativa con los panaderos para disminuir el contenido de sal en el pan. "Lo im-

portante es bajar el consumo de sal de forma paulatina, tanto para que la industria se ajuste como para que el paladar de la población se acostumbre", explicó el jerarca.

LA SAL EN LOS ALIMENTOS. Mito: prestar atención al consumo de sal es algo que sólo deben hacer los hipertensos y enfermos cardíacos. Verdad: la preocupación debería involucrar a toda la po-

blación, sobre todo porque en general se desconoce cuánta sal se ingiere, al estar oculta en los alimentos procesados.

Entre los procesados se pueden distinguir aquellos con alto, medio y bajo contenido de sal. Para facilitar a la población general la tarea de identificar estos distintos niveles, la SUHA difundió una regla que permite conocer qué cantidad de sodio hace que el alimento sea de un nivel o de otro (ver recuadro).

En base a esta regla, un alimento bajo en sodio tiene entre 0 y 200 mg por porción. En el medio se encuentran los alimentos que tienen entre 250 y 400 mg de sodio; valores superiores a 450 mg equivalen a un alimento con alto nivel de sodio. Los valores varían si el cálculo se hace por cada 100 g de producto, y la escala va de 0 a 2.000 mg de sodio, pero el concepto es el mismo.

A partir de esta tabla, lo primero que surge es preguntarse qué alimentos son altos en sodio. Y la respuesta es desalentadora pues incluye muchos productos que se consumen diariamente. En este grupo se encuentran la salsa de soja, los caldos y sopas instantáneas, los quesos, la manteca, los enlatados, las comidas congeladas, las pastas rellenas, la mayonesa, el ketchup, los snacks, los fiambres, embutidos, patés y el pan. En cambio, entre los alimentos de bajo contenido de sodio se destacan las frutas y verduras.

Por eso, más allá de medidas externas y recomendaciones, lo primordial es tener la voluntad de revisar ciertos hábitos culinarios para reducir el consumo de sal. Los más optimistas dicen, quizás como consuelo, que en un mes es posible modificar el gusto hasta habituarse a comer con menos sal sin vivirlo como una tortura.

Para ayudar un poco en esa tarea, existen sustitutos que no contienen sodio, sino sales de potasio. Si bien el sabor es ligeramente más metálico que el de la sal común, el potasio tiene una gran ventaja: se ha detectado que ayuda a bajar la presión arterial. Otra alternativa es aprovechar el sabor que le pueden dar especias y condimentos como pimienta, orégano, aceite o vinagre en lugar de sal.

Según Fontans y Luzardo, se calcula que si se logra bajar un gramo en el consumo de sal de la población el impacto sería una disminución de 5% en el número de personas afectadas por ataques cerebrovasculares y 3% de ataques cardíacos.

DANIELA HIRSCHFELD