

SAL I ESPORT

14 setembre, 2017

La sal és un ingredient essencial per l'equilibri hídric de l'organisme, l'activitat muscular i nerviosa, sempre que no s'abusi d'ella, ni es pateixi hipertensió.

Els seus components són necessaris per l'equilibri hidroelectrolític: a l'organisme està lligat estretament amb l'aigua. La sal aporta clorur i sodi: a més contingut de sal en el cos, major retenció d'aigua. La sal és un electròlit que, dissolt en aigua, es dissocia en cloro, per una banda, i sodi per altre. És fonamental per l'activitat cel·lular, muscular i nerviosa.

En una dieta saludable no hauria d'haver-hi de 4 a 6 grams de clorur sòdic, incloent el que s'agrega amb el saler i el que contenen naturalment els aliments. Per regla general, ingerim entre 7 i 12 grams per dia: si reduïm el seu consum disminuïm el risc d'hipertensió.

Però la carència de sal és tan perjudicial com el seu excés. La **disminució de sodi en la sang** és comú en els accidents cerebrovasculars. La pèrdua de sodi produeix trastorns de memòria, concentració y conducta i somnolència. Pel contrari, qui té alterats els mecanismes de la set i es deshidraten, pateixen **un excés de sodi a la sang**. Perdem sal a través de la transpiració, l'orina, les llàgrimes i la matèria fecal. En condicions normals, l'organisme regula aquest tipus de pèrdues. Si fem exercicis molt intensos i transpirem en abundància, el ronyó estalviarà sodi produint menys orina. Malgrat això, convé prendre molta aigua i ingerir brou de verdures salat després de la pràctica esportiva.

Malalties amb contraindicació de consum de sal

A la **hipertensió arterial**, en alguns casos com la **diabetis** i en patologies que involucrin als **ronyons** (**retenció de**

líquids). A les embarassades se'ls redueix el sodi si tenen edemes originats en retenció hídrica.

La sal marina no és millor pels hipertensos que la comú: té la mateixa quantitat de sodi.

És interessant saber que amb el pas del temps podem tornar-nos addictes a la sal. Les papil·les gustatives presenten un determinat llindar: si ens acostumem a dinar amb molta sal, aquest llindar s'eleva i cada vegada necessitarem més per aconseguir el sabor desitjat. Pel contrari, si ens acostumem a reduir el seu ús, podrem portar-nos una grata sorpresa: la de descobrir el verdader gust dels aliments.