HEM DE REDUIR EL CONSUM DE SAL

13 desembre, 2019

L’Organització Mundial de la Salut recomana a la població que s’ha de reduir el consum de sal.

Dades i xifres:

• L’elevat consum de sodi (5gr de sal al dia) i l’absorció insuficient de potassi (menys de 3,5 grams per dia) contribueixen a la hipertensió arterial i augmenta el risc de cardiopatia i accident cerebrovascular.

• La sal és la principal font de sodi en la nostra alimentació, malgrat que també pot aportar-lo el glutamat de sodi, un condiment utilitzat en moltes parts del món.

• La majoria de les persones consumeixen massa sal, de 9 a 12 grams per dia de mitjana, és a dir, dues vegades la ingesta màxima recomanada.

• Un consum de sal inferior a 5 grams diaris en l’adult contribueix a disminuir la tensió arterial i el risc de malaltia cardiovascular, accident cerebrovascular i infart de miocardi. El principal benefici de reduir la ingesta de sal és la corresponent a la disminució de la hipertensió arterial.

• Els estats membres de l’OMS han acordat reduir en un 30% el consum de sal de la població fins al 2025.

• La reducció de la ingesta de sal es considera una de les mesures més eficaces en quant al cost econòmic que els països poden prendre per millorar la situació sanitària de la població. Les mesures principals de reducció generarien un any més de vida sana a un cost inferior a l’ingrés anual mig o al producte intern brut per persona.

• S’estima que cada any es podria evitar 2,5 milions de defuncions si el consum de sal en l’àmbit mundial es reduís al nivell mundial recomanat.

La producció creixent d’aliments elaborats cada vegada més nombrosos, la ràpida urbanització i evolució de les formes de vida estan modificant els hàbits alimentaris. Els aliments molt elaborats són cada vegada més assequibles. Les poblacions del món sencer consumeixen aliments més rics en energia que contenen molts greixos saturats, àcids grassos trans., sucre i sal. Aquesta és la font principal de sodi, el creixement del qual s’associa a hipertensió i a un major risc de cardiopaties i accidents cerebrovasculars.

Al mateix temps, en modificar els teus hàbits alimentaris, les persones consumeixen menys fruites, verdures i fruites, que són els elements clau d’una alimentació sana. Les fruites i verdures contenen potassi, que contribueix a fer baixar la tensió arterial.

En l’alimentació, la sal pot provenir d’aliments elaborats, ja sigui perquè són particularment rics en sal (com plats preparats, carns processades com la cansalada, el salami, formatges, refrigeris salats, fideus instantanis, etc.). També s’afegeix sal als aliments durant la cocció (en forma de brou o brou concentrat en pastilles) o bé a la taula (salsa de soja, salsa de peix, sal de taula).

Ara bé, alguns fabricants reformulen les seves receptes a la fi de reduir el contingut de sal dels seus productes, i els consumidors haurien de llegir les etiquetes per escollir els productes amb baix contingut en sal.

Recomanacions per reduir el consum de sal

• Per adults: l’OMS recomana consumir menys de cinc grams (un poc menys d’una cullera de té) de sal per dia.

• Pels nens: l’OMS recomana ajustar a la baixa, per als nens de 2 a 15 anys, la ingesta màxima recomanada pels adults en funció de les necessitats energètiques en relació amb la dels adults. Aquesta recomanació no comprèn el període de lactància natural exclusiva (0 a 6 mesos), ni el de l’alimentació complementària de la lactància natural (de 6 a 24 mesos).

• Tota la sal que es consumeix hauria de ser iodada, és a dir “enriquida” amb iode, la qual cosa és essencial per un desenvolupament sa del cervell del fetus i del nen petit així

com per optimitzar les funcions mentals en general.

Algunes nocions sobre la sal, el sodi i el potassi

• El sodi és un nutrient essencial necessari per mantenir el volum plasmàtic, l'equilibri àcid bàsic, la transmissió dels impulsos nerviosos i el funcionament de les cèl·lules.

• L'excés de sodi té conseqüències nefastes per la salut, en particular per la hipertensió arterial.

• Els principals factors que contribueixen al consum de sal a l'alimentació depenen del marc cultural i dels hàbits alimentaris d'una població.

• El sodi es troba en estat natural en diversos aliments, com la llet, la carn i els crustacis. Sol estar present en grans quantitats en els aliments elaborats, com el pa, els productes carnis elaborats i els refrigeris, així com en certs.

• També contenen sodi el glutamat de sodi, un additiu alimentari utilitzat en moltes parts del món.

• El potassi és un nutrient essencial pel mantenint del volum total de líquid en l'organisme, l'equilibri àcid bàsic i electrolític, així com per al funcionament normal de les cèl·lules.

• Es troba habitualment en diversos aliments no elaborats, especialment fruites i verdures.

• L'augment de la ingesta de potassi fa disminuir la tensió arterial sistòlica i diastòlica en els adults.

Com reduir la sal a l'alimentació

Les polítiques i estratègies públiques deuen crear entorns que permeten a les poblacions consumir quantitats suficients d'aliments salubres i nutritius que constitueixen una dieta sana, pobre en sal. El millorament dels hàbits alimentaris és una responsabilitat que incumbeix tant a la societat com a l'individu. Exigeix un enfocament que abasteixi a tota la població, multisectorial i culturalment pertinent.

Les estratègies fonamentals per a la reducció de la sal comprenen el següent:

• Les polítiques públiques, incloses les polítiques fiscals i reglamentacions que garanteixen la producció pels fabricants i

els detallistes d’aliments sans, o que facilitin l’accessibilitat.
• Aliments més sans, o que facilitin l’accessibilitat econòmica i la disponibilitat de productes sans.
• La col·laboració amb el sector privat per millorar l’accessibilitat i disponibilitat de productes hiposòdics.
• La sensibilització dels consumidors i la capacitat d’acció i decisió de les poblacions gràcies al màrqueting social i a la mobilització per fer conèixer la necessitat de reduir el consum de sal.
• La creació d’un entorn propici per a la reducció de la sal per mitjà d’intervencions en el pla de la política local i la promoció d’àmbits afavoridors d’una alimentació sana, com les seqüeles, els llocs de treball, les comunitats o les ciutats.
• La vigilància del consum de sal de la població, de les fonts de sal a l’alimentació, i dels coneixements, les actituds i els comportaments dels consumidors respecte a la sal a la fi d’orientar les decisions polítiques.
Els programes de reducció de la sal i els que afavoreixen l’enriquiment en micronutrients de la sal, els coneixements o els amaniments rics en sal (pastilles de brou, salses de soja o de peix) poden complementar-se mútuament.

Idees errònies sobre la reducció del consum de sal

. **“Quan fa calor i hi ha humitat, i un transpira, es necessita més sal a la nostra alimentació”**.La suor conté poca sal i per tant no és necessari agregar més sal. L’important és beure aigua.
• **“La sal marina no és millor que la refinada pel simple fet que sigui natural”**. Qualsevol sigui d’origen de la sal, és el sodi el causant dels problemes de salut.
• **“La sal agregada en la cocció no és la font principal de la ingesta de sal”.** En molts països, al voltant del 80% de la sal a l’alimentació prové d’aliments elaborats.
• **“No es necessita sal perquè els aliments tinguin un sabor apetitós”.** L’ajustament de les papil·les gustatives porten cert temps, però quan un s’habitua a què hi hagi menys sal, és

més probable que s’aprecien als aliments i que es reconegui una gama més amplia de sabors.

• **“Els aliments sense sal no tenen sabor”.** Tal vegada sigui cert al principi, però les papil·les gustatives es van habituant a la disminució de la sal, i és probable que un acabi per apreciar els aliments i trobar-les més sabors.

• **“Els aliments rics en sal tenen un gust salat”.** Certs aliments rics en sal no pareixen tan salats perquè a vegades se’ls afegeixen altres ingredients, com sucres, per dissimular el sabor. És important llegir les etiquetes per conèixer el contingut en sodi.

• **“Només les persones en edat es deuen preocupar per la quantitat de sal que consumeixen”**. El fet de consumir massa sal augmenta la tensió arterial a qualsevol edat.

• **“La disminució de la sal podria ser nociva per la meva salut”.** És molt difícil consumir molt poca sal, donat que està present en gran quantitat d’aliments de la vida quotidiana.