

ÉS NECESSARI FER GRANS ESFORÇOS PER REDUIR LA INGESTA DE SAL I SALVAR VIDES

24 abril, 2023

Font: Organització Mundial de la Salut

Un informe, el primer d'aquest tipus, de l'Organització Mundial de la Salut (OMS) sobre la reducció de la ingesta de

sal (Global report on sodium intake reduction) demostra que estem lluny d'assolir la meta mundial de reduir la ingesta de sodi en un 30% per 2025.

El sodi, malgrat ser un nutrient essencial, incrementa el risc de cardiopaties, com els accidents cerebrovasculars, i de mort prematura quan es pren en excés. La font principal de sodi és la sal de taula (clorur sòdic), però altres condiments, com el glutamat de sodi també ho contenen. A l'informe es demostra que només el 5% dels estats membres de l'OMS estan protegits per polítiques obligatòries i integrals de reducció de sodi i que el 73% dels estats membres de l'OMS no apliquen plenament aquestes polítiques.

S'estima que la introducció de polítiques de reducció de sodi, totes elles summament costo eficaces, podria salvar la vida d'uns 7 milions de persones d'aquí a 2030, en tractar-se d'un component important de les mesures per assolir una de les metes dels Objectius del Desenvolupament Sostenible: reduir el nombre de morts per malalties no transmissibles. Actualment, solament nou països (Aràbia Saudita, Brasil, Xile, Espanya, Lituània, Malàisia, Mèxic, República Txeca i Uruguai) compten amb un conjunt integral de polítiques recomanades per reduir la ingesta de sodi.

"L'alimentació malsana és una de les principals causes de mort i malaltia en l'àmbit mundial, i la ingesta excessiva de sodi és culpable en gran manera", ha assenyalat el Dr. Tedros Adhanom Ghenreyesus, director general de l'OMS. "Aquest informe deixa patent que la majoria dels països encara no han adoptat cap política obligatòria de reducció de sodi, per la qual cosa les seves poblacions corren el risc de patir infarts, accidents cerebrovasculars i altres problemes de salut. L'OMS insta a tots els països a posar en marxa les "millores inversions" per la reducció de sodi, i als fabricants a aplicar els valors de referència de l'OMS pel contingut de sodi en els aliments.

Per reduir el sodi es requereix un enfocament integral que inclou l'adopció de polítiques obligatòries i les quatre intervencions de l'OMS relativa al sodi que constitueixen

“millors inversions” i contribueixen enormement a prevenir les malalties no transmissibles. Es tracta de les següents:

1. Re formular els aliments perquè continguin menys sal i establir metes sobre la quantitat de sodi en els aliments i les porcions.

2. Establir pel·lícules públiques de compra d'aliments per limitar els aliments rics en sal o sodi en institucions públiques com hospitals, escoles, llocs de treball i llars d'ancians.

3. Introduir l'etiquetat frontal en els envasos que ajudi als consumidors a seleccionar productes amb baix contingut en sodi.

4. Realitzar campanyes de comunicació i en els mitjans de difusió que insten a un canvi de comportament per reduir el consum de sal i sodi.

S'encoratja als països a establir metes sobre el contingut de sodi en els aliments processats, en consonància amb els valors de referència mundials de l'OMS pel sodi, i fer-los complir a través d'aquestes polítiques.

Les polítiques obligatòries de reducció de sodi són més eficaces, ja que aconsegueixen una cobertura més ampla i protegeixen contra els interessos comercials, a la vegada que estableixen condicions igualitàries entre els fabricants d'aliments. Com a part de l'informe, l'OMS ha elaborat pels estats membres un mapa de puntuació per país per al sodi, en funció del tipus i nombre de polítiques de reducció de sodi aplicades.

“Aquest important informe demostra que els països deuen treballar urgentment per instaurar polítiques obligatòries audaces de reducció de sodi dirigides pels governs a fi d'assolir la meta mundial de reduir el consum de sal per 2025”, va declarar el Dr. Tom Frieden, president i director executiu de Resolve to Save Lives, una organització sense fins de lucre que col·labora amb els països per prevenir 100 milions de morts per malalties cardiovasculars en un interval de 30 anys. “Existeixen mesures de reconeguda eficàcia i innovacions rellevants, com sals baixes en sodi, que els

governos poden aplicar. És necessari prendre mesures, ara mateix, o seran moltes més les persones que tindran infarts i accidents cerebrovasculars discapacitats o mortals que podrien haver-se evitat”.

La ingesta mitjana mundial de sal s'estima en 10,8 grams al dia, mes del doble del recomanat per l'OMS, això és el principal factor de risc de mort vinculada als aliments i la nutrició. Es disposa cada vegada de més dades que documenten els vincles entre una alta ingesta de sodi i un major risc de patir altres afeccions de salut com càncer d'estómac, obesitat, osteoporosi i nefropaties.

L'OMS fa una crida als estats membres perquè apliquin sense demora política de reducció de la ingesta de sodi i mitiguin els efectes nocius del consum excessiu de sal. L'OMS també insta als fabricants d'aliments a què estableixin metes audaces de reducció de sodi en els seus productes.