

LA DIFERÈNCIA ENTRE SAL I SODI

26 març, 2024



La sal i el sodi no són el mateix, malgrat que els dos noms s'utilitzin com a sinònims o s'utilitzen de forma alternativa sense tenir en compte les seves especificades. Conèixer-les ajuda no només a saber el que és cada cosa i comprar-les amb més precisió, el problema és que ens pot afectar a la nostra salut.

La sal és un mineral amb forma de cristalls que es troben a la naturalesa. El seu nom químic és clorur de sodi. Per una banda, **el sodi és un element, electròlit que és essencial pel nostre organisme**, que és part de la sal, amb concentracions que poden arribar al 40%. La seva funció en l'organisme és del tot fonamental, perquè és la substància que contribueix a transmetre els impulsos nerviosos entre les cèl·lules i, a més regula la pressió arterial.

És molt **important per al nostre salut regular la quantitat de sodi que ingerim al dia**. En molts casos, es recomana reduir el

consum de sal, precisament, per la quantitat de sodi que pot contenir. Com més quantitat de sodi consumim, no de sal, més impacte tindrà en la pressió arterial, la qual cosa ens pot donar conseqüències negatives al nostre organisme.

Per a ingerir la quantitat de sodi adequada, uns 2,3 grams de sodi al dia, hem de revisar molt curiosament la concentració del mateix que poden contenir els aliments que prenem diàriament, i la quantitat de sal que afegim als nostres dinars, ja que tot és una suma.

Hi ha diversos aliments que consumits diàriament contenen sodi, però no sal. Entre l'exemple està la llet, els ous, el marisc o la nata. Però la principal font d'aportació de sal està en la sal que tenim a taula. Per això, les persones amb pressió arterial alta és recomanable trobar una sal de taula que tingui baix contingut en sodi.

Un altre aspecte interessant és el sabor. Evidentment, el matis salat estarà present en tots els aliments en els quals es trobi el mineral. Però, no passa el mateix amb el sodi. Existeixen aliments en els quals la concentració d'aquest element és alta i tenen un toc de sal, però en altres també abunda sense la presència d'aquest sabor. Per aquesta raó, no és recomanable utilitzar el sentit del gust per detectar la presència de sodi.

Aquest element es va sumant al cap del dia segons s'ingereix, per la qual cosa s'ha de tenir en compte quanta quantitat estem prenent per no excedir-nos del recomanat. Per això, s'ha de revisar la composició dels aliments que prendrem. Amb cura i coneixent la composició dels aliments s'evitaran mals majors.

Així, no és estrictament necessari reduir el consum de sal, ja que bastaria bé amb buscar variants sota contingut en sodi, o bé saber que aliment ens aporten més i reduir en conseqüència la quantitat de sal que consumim.

D'aquesta forma, cuidar la salut depèn de controlar la quantitat de sodis que consumim sempre que sigui possible, la qual cosa per conèixer els aliments. Així, serà possible gaudir de sals, com el vacum o la solar, sense majors

problemes. Els menjars adquiriran un millor sabor, però sense danyar la salut dels comensals.