

# NESTE NATAL TENHA CUIDADO COM O SAL

Rima e é verdade: o sal em excesso é muito perigoso para o nosso organismo. Os portugueses consomem bastante mais do que a quantidade recomendada pela OMS. Saiba quais os riscos que podem daí surgir e como preparar uma consoada boa para o seu coração.

texto MARGARIDA MENINO FERREIRA

90

O sal, ou mais precisamente o cloreto de sódio, que é o seu principal composto, é um nutriente essencial para o nosso corpo. É responsável por manter o volume plasmático do nosso sangue, a transmissão dos impulsos nervosos e o funcionamento adequado das nossas células. Porém, o sódio pode também ter um impacto negativo na nossa saúde, quando consumido em excesso. A época natalícia é, por norma, um momento de excessos alimentares para os portugueses. Além dos doces, temos também como tradição aumentar o consumo de bacalhau, de enchidos e de salgadinhos. Sabe o que estão eles a fazer à nossa saúde durante o resto do ano?

A Organização Mundial de Saúde (OMS) recomenda um consumo diário de sal de menos de cinco gramas por dia, o que corresponde a cerca de duas gramas de sódio, isto é, aproximadamente uma colher de chá de sal rasa por dia. Segundo os dados levantados pelo Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física, os portugueses consomem quantidades acima do nível máximo recomendado pela OMS, sendo que cerca de 63% das mulheres e 88% dos homens ingerem aproximadamente 7,4 gramas de sal por dia.

**“O consumo de sódio em excesso é algo que depende dos hábitos alimentares e do contexto cultural da população. Pode provocar o aumento da pressão arterial, sendo desta forma um risco para doenças cardiovasculares e cerebro-vasculares, como enfarte agudo do miocárdio e acidente vascular cerebral (AVC). O *Global Burden Disease* (2019) demonstra que, na população portuguesa, o peso da alimentação inadequada é a causa de 11,4% da mortalidade e de 7,3% da perda de anos de vida saudável. Estamos a falar de cerca de 13 275 mortes e de 243**

## DICAS PARA REDUZIR O CONSUMO DE SAL NO NATAL

por MAGDA ROMA, nutricionista na clínica Fisiogaspar

- Não consuma alimentos processados – alguns deles podem conter sódio como conservante.
- Compre o bacalhau fresco e, no caso de não ser possível, demolhe em várias águas o bacalhau ou não adicione sal, ao preparar a refeição.
- Não use caldos industrializados. Com as cascas dos vegetais e legumes, faça o seu próprio caldo de legumes, tendo assim o sabor extra sem sal.
- Utilize marinadas com ervas aromáticas e especiarias, para os alimentos absorverem sabores, e não inclua sal nas marinadas.
- No caso de utilizar alimentos processados, opte pelos que possuem baixo teor de sódio.

s a l



**567 anos perdidos de vida saudável, associados a uma alimentação inadequada, onde o sal é um dos protagonistas**, alerta a Dra. Filipa Luz, médica de família e de medicina preventiva da Clínica Pilares da Saúde.

A presença do sal na comida portuguesa faz parte da tradição e não está apenas nos preparados feitos em casa, como também na comida que compramos pronta ou semi-preparada. Em países com salários médios mais altos, estima-se que aproximadamente 75% do sal consumido na alimentação vem de comidas processadas ou confeccionadas fora de casa. **“Já em países com salários mais baixos/médios, este aumento é explicado por uma utilização do sal em demasia ao cozinar, através de certos condimentos e da presença**

**do saleiro na mesa”**, acrescenta a médica. Evitar consumir diariamente refeições prontas a comer, bacon, enchidos, certos queijos, *snacks* salgados, pão e cereais processados faz parte dessas escolhas. “Quando são demasiado difíceis de fazer sozinho, sugiro que questionem o médico de família ou um nutricionista”.

O médico de família tem um papel fundamental na conscientização e prevenção de certas doenças. O plano de atuação passa por ser o primeiro contacto dos portugueses com a gestão da sua saúde. “É fundamental informar os utentes dos riscos e benefícios inerentes ao consumo de sal, aumentando a sua literacia alimentar e capacitando-os para escolhas mais saudáveis, na hora das refeições”, afirma a médica de família.

## **“Um dos objetivos do novo programa nacional, para a promoção da alimentação saudável 2022-2030, lançado este ano, é reduzir o teor de sal em pelo menos 10% até 2027, nos alimentos que mais contribuem para a ingestão de sal na nossa população”**

Dra. FILIPA LUZ, médica de família e de medicina preventiva.

92

### **PELO BEM DO NOSSO CORAÇÃO**

A saúde do nosso coração, órgão vital e precioso, depende não só de fatores de risco não modificáveis, como a idade e a genética, mas também de fatores modificáveis, em que o nosso comportamento é a chave. Apesar da evolução positiva das últimas duas décadas, as doenças cardio e cerebrovasculares ainda constituem a principal causa de morte em Portugal. De acordo com o relatório do Programa Nacional para estas doenças, da Direção Geral de Saúde, o AVC e o enfarte do miocárdio são diretamente responsáveis por cerca de 29,7% de todos os falecimentos. “Estima-se um número anual de óbitos de cerca de 35 mil, dos quais 80% seriam evitáveis”, ressalva o médico cardiologista do Hospital dos Lusíadas, Gonçalo Proença.

**“As doenças cardiovasculares têm na sua génesis um processo que designamos por aterosclerose que, de uma forma simplista, podemos definir como a acumulação gradual de gordura nas paredes das nossas artérias. Este processo começa cedo na vida e acontece em todas as pessoas. A sua progressão é muito influenciada pela presença dos chamados fatores de risco cardiovascular, sendo**

**ele os fatores de risco não modificáveis, como a idade e outros que estão relacionados com os nossos hábitos e pela ação médica”**, explica o médico cardiologista. Entre os fatores ditos modificáveis, os mais relevantes para o tema são a hipertensão arterial, a hipercolesterolemia, o tabagismo, a diabetes mellitus tipo 2, a obesidade e o sedentarismo. “Acréscime que muitos portugueses não têm apenas um, mas vários destes fatores em simultâneo, o que acarreta um aumento exponencial do risco. O consumo excessivo de sal está relacionado com estes fatores, em particular com a hipertensão arterial, que tem uma elevadíssima prevalência em Portugal, estimando-se que atinja 42% da população”, afirma o especialista.

A hipertensão arterial (HTA) é um dos maiores fatores de risco para doenças cardio e cerebrovasculares. “A associação entre o sal e a HTA pode verificar-se em todos os casos, mas é particularmente importante no contexto de excesso de peso/obesidade, diabetes ou em indivíduos geneticamente suscetíveis. Além de enfarte e AVC, a HTA não controlada ou insuficientemente controlada pode, a

**nível cardíaco, conduzir à insuficiência cardíaca, quadro temível pelas suas implicações, em termos de qualidade de vida e risco de morte”.**

Já no caso de um doente que consome sal em excesso, que seja hipertenso e que, simultaneamente, apresente níveis elevados de colesterol, o seu risco cardiovascular, isto é, o risco de ter um problema cardiovascular fatal ou não fatal, num intervalo de dez anos, duplica. Além do coração, o excesso de sal impacta negativamente no funcionamento de outros órgãos vitais, como no caso dos rins, contribuindo para a insuficiência renal. “Associa-se ainda a um risco acrescido de cancro do estômago, osteoporose e demência”, diz o Dr. Gonçalo Proença.

O médico especialista em doenças cardiovasculares deixa um conselho: **“Importa dizer que o gosto pelo sal e pelo sabor salgado não é inato. Ou seja, tal como tem de ser aprendido, também pode e deve ser desaprendido. Pode ser difícil, mas se instituído de forma gradual e com recurso a algumas alternativas, é possível. Há muito a ganhar com esse esforço”.** ☺

## CONSELHOS

da DRA. FILIPA LUZ,  
médica de família e de medicina preventiva na  
Clínica Pilares da Saúde

Não colocar o saleiro na mesa de refeições.

Optar por um sal com menor teor de sódio, menos processado  
e com mais minerais presentes na sua constituição (quantidades

aproximadas de sódio

de 1 grama de sal:

sal refinado - 400 mg

sal grosso - 400 mg

sal marinho - 390 mg

flor de sal - 450 mg

sal rosa dos Himalaias - 230 mg.

O sal rosa dos Himalaias é bastante interessante, devido ao seu  
teor de sódio mais baixo e à presença de outros minerais  
importantes.

Ser criativo na hora dos temperos e experimentar  
recorrer a limão, pimenta, cebolinho picado etc.

Ir provando a comida à medida que se  
vai cozinhando, para evitar o  
excesso.

