

## Sódio na alimentação

### Ciências

Enviado por: Visitante

Postado em:08/09/2009

Redação do Diário da Saúde Alimentos industrializados, como sopas instantâneas, pizzas prontas congeladas, salgadinhos, temperos industrializados e embutidos, como salame, além do excesso de sal na comida, contém excesso de sódio, o que não faz nada bem para a saúde. A durabilidade desses produtos, a praticidade no consumo e o fácil armazenamento não atestam que estes produtos sejam saudáveis. Ao contrário. Uma pesquisa realizada pela Universidade de São Paulo (USP) revela que o brasileiro consome cerca de 13 gramas de sal diariamente. Essa quantidade está muito acima do indicado pela Organização Mundial da Saúde (OMS), que é de no máximo 6 gramas para o adulto, ou uma colher de chá. Problemas do sal em excesso Para adequar o consumo ao longo da vida, o ideal é reduzir o sódio já na infância. O sal em excesso retém líquido, afeta os rins e leva ao aumento da pressão arterial e, conseqüentemente, à hipertensão. Este mal é responsável por grande parte dos casos de infarto do miocárdio e acidente vascular cerebral. O sedentarismo, o estresse, o tabagismo, o envelhecimento, o excesso de peso e fatores genéticos também contribuem para estas doenças. O ideal é manter uma dieta saudável, rica em frutas e vegetais e pobre em gorduras. Manter o saleiro à mesa também pode ser um dos vilões, pois instiga a vontade de adicionar o tempero à comida. Dieta saudável "O sal por si só não causa doença, mas agrava principalmente as doenças cardiovasculares e renais, devido ao aumento da pressão arterial e da retenção de água causados por seu consumo. A recomendação é uma dieta com algumas restrições alimentares para uma vida mais saudável", afirma o dr. José Augusto Rabello, presidente regional da Sociedade de Cardiologia do Estado de São Paulo. Muitos dos alimentos industrializados, mesmo que de forma camuflada, contêm sódio, inclusive os doces. Por essa razão, é importante verificar nas embalagens dos produtos sua composição. O dr. José Augusto Rabello alerta também sobre os adoçantes dietéticos, que também trazem em sua composição sódio, devendo ser usados sem exageros pelas pessoas que tem indicação de restrição salina. Como evitar o excesso de sal? O Dr. Rabello dá algumas dicas sobre como evitar o consumo excessivo de sal. \* Nunca ter um saleiro à mesa. \* Não acrescentar sal aos alimentos já prontos. \* Preferir alimentos frescos em vez dos processados. \* Evitar alimentos embutidos (linguiça, salsicha, mortadela, presunto, salame). \* Evitar conservas e enlatados como: picles, azeitona, aspargo, patês e palmito. \* Comer queijo branco ou ricota sem sal é mais saudável do que outros tipos de queijo. \* Evitar salgadinhos para aperitivo com adição de sal, amendoim, batata frita, e outros. \* Evitar alimentos que contenham o aditivo glutamato monossódico, utilizado para realçar o sabor dos alimentos. \* Substitutos do sal ou sal diet podem ser indicados para algumas pessoas, mas só devem ser consumidos sob orientação médica ou de nutricionista. \* Além de moderação no uso no sal no preparo dos alimentos, é preciso redobrar os cuidados com os alimentos industrializados. Até mesmo doces, balas, bolos e biscoitos incluem esse tempero. Confira sempre a composição na embalagem e prefira alimentos e temperos naturais. Este conteúdo foi publicado em 08/09/2009 do sítio Diário da Saúde. Todas as modificações posteriores são de responsabilidade do autor original da matéria.