

Consumo de sódio, que já é alto no país, cresce no inverno

Química

Enviado por:

Postado em:18/07/2012

A ingestão de sódio no Brasil, que já é normalmente alta, tende a atingir os mais elevados índices no inverno, quando cresce o consumo de alimentos calóricos e condimentados.

Por Redação Vida e Saúde Nesses três meses do ano é fundamental, portanto, mais do que em qualquer outra estação, verificar o teor de sódio no rótulo de alimentos industrializados e consumir aqueles que contêm menor quantidade da substância. O consumo excessivo de sódio provoca hipertensão e aumenta os riscos de a pessoa desenvolver doenças renais. No Brasil, a ingestão média de sal é de 12 gramas por dia, enquanto a Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda cinco gramas. Sem contar que a maior parte do sódio consumido não vem do saleiro de casa. No inverno, as pessoas consomem mais alimentos condimentados e calóricos e 75% do sódio que elas ingerem vêm dos alimentos processados e industrializados — afirma Daniel Rinaldi, presidente da Sociedade Brasileira de Nefrologia (SBN), entidade que reúne médicos e outros profissionais da saúde especializados no diagnóstico e tratamento de doenças do sistema urinário, em especial o rim, que tem entre suas funções justamente filtrar e eliminar o excesso de sal do organismo. Rinaldi conta que o governo federal já assinou um termo de compromisso com as associações que representam os produtores de alimentos processados para estabelecer um plano de redução gradual na quantidade de sódio presente nos alimentos industrializados. A meta é uma queda anual de 6,9% no consumo médio de sal — diz Rinaldi, chegando-se a cinco gramas diárias a partir de 2021. Sódio em excesso é uma das principais causas da insuficiência renal, que atinge 10 milhões de brasileiros, embora apenas 30% saibam que têm a doença. Geralmente, quando o paciente percebe os sintomas, a doença já está instalada em seus estágios avançados, quando já deve ser encaminhado para diálise ou mesmo transplante — afirma Rinaldi, que recomenda o exame de creatinina, que pode detectar a doença renal em seus estágios iniciais e determinar o início do tratamento. Confira abaixo três recomendações para reduzir a ingestão de sódio: 1) Leia o rótulo dos alimentos para verificar a quantidade de sódio. Os fabricantes são obrigados a informar, no rótulo do produto industrializado, o teor de sódio no alimento. Alguns alimentos processados concentram tanto sódio que uma única porção tem quantidade superior à recomendada para ingestão diária. 2) Tire o saleiro da mesa. É recomendável salgar os alimentos na panela, durante o preparo, para ter controle da quantidade usada. 3) Substitua o sal por condimentos e ervas. Há uma série de alimentos naturais que acentuam os sabores dos alimentos e podem substituir o sal, como salsinha, alecrim, orégano, pimenta-do-reino, louro, hortelã, páprica e outros. Esta notícia foi publicada em 17/07/2012 no sítio Diário Catarinense. Todas as informações nela contida são de responsabilidade do autor.