

Autor: Jaime Pimenta Ribeiro

Última atualização: 2016/12/14

Palavras-chave: Cloreto de sódio; Cloreto de sódio na dieta; Dieta; Doenças cardiovasculares

Resumo

O elevado consumo de sal está associado ao aumento de risco de várias doenças, em especial as doenças cardiovasculares que são a principal causa de morte no mundo.

O consumo de sal em Portugal é mais do dobro dos 5 g/dia recomendados pela Organização Mundial de Saúde (OMS). A principal fonte de sal da nossa alimentação vem dos alimentos pré-preparados, por isso é fundamental saber ler a rotulagem dos produtos alimentares de forma a se conhecer o seu teor de sal; para além disso é também importante controlar o uso de sal na confeção alimentar e ter especial cuidado com o consumo de sal por parte das crianças.

A OMS considera que a redução do consumo de sal seja uma das medidas mais eficazes para proporcionar ganhos em saúde.

Reduzir o consumo de Sal

O elevado consumo de sal está associado ao aumento de risco de várias doenças, nomeadamente das doenças cardiovasculares que são a principal causa de mortalidade no nosso país e no mundo.

Em Portugal, os dados do estudo PHYSA apontam para um consumo médio de sal por pessoa de 10,7 g/dia, o que representa mais do dobro do máximo de 5 g/dia, recomendado pela Organização Mundial de Saúde (OMS).

A ingestão de sal está diretamente relacionada com o tipo de alimentação e por isso é possível reduzir o seu consumo e reduzir os riscos associados. A OMS considera que a redução do consumo de sal é uma das medidas mais eficazes para proporcionar ganhos em saúde e estima que em cada ano cerca de 2,5 milhões de mortes prematuras possam ser evitadas se o consumo global de sal for reduzido para os níveis recomendados.

O sal no passado

O sal começou a ser usado mais de 2.000 anos antes de Cristo na conservação de alimentos, como a carne, o peixe e os vegetais, e foi fundamental para a sobrevivência e diversificação alimentar das populações. Ao longo da história desempenhou também um papel económico importante servindo de moeda de troca em transações comerciais e permitindo o crescimento e evolução económica em áreas como a indústria da pesca e conserveira, por exemplo. Veio depois a perder protagonismo à medida que se desenvolveram as técnicas de conservação pelas redes de frio.

No passado, as técnicas de conservação dos alimentos eram as principais responsáveis pelo elevado consumo de sal, contudo, apesar da evolução, o sal continua demasiado presente no nosso dia-a-dia. Atualmente os alimentos

pré-preparados representam a maior fonte de sal da nossa alimentação.

O que é o sal e para que serve?

O principal constituinte do sal usado na confecção alimentar chama-se cloreto de sódio e a sua fórmula química é NaCl, pelo que alguns rótulos poderão apresentar o conteúdo de sal assim designado. Os constituintes do sal são essenciais ao funcionamento do nosso organismo, no entanto o seu consumo excessivo produz consequências negativas.

Quais são as principais doenças relacionadas com o elevado consumo de sal?

- Hipertensão
- Acidente vascular cerebral (AVC)
- Doença coronária
- Insuficiência cardíaca
- Insuficiência renal
- Obesidade
- Cancro do estômago

Como identificar a quantidade de sal que estou a consumir?

É fundamental saber ler os rótulos das embalagens dos alimentos que são adquiridos.

Todas as embalagens apresentam obrigatoriamente a declaração nutricional no seu rótulo e é nesta informação que é possível encontrar a quantidade de sal presente no produto alimentar.

No exemplo ao lado, cada porção deste produto contém 0,4 g de sal. Se ingerir 2 porções vai consumir 0,8 g de sal. Se ingerir 100 g do produto irá ingerir 1,1 g.

Alguns rótulos apresentam ainda uma informação gráfica do tipo ?semáforo nutricional? em que a cor da informação se relaciona com as características do produto alimentar e com o risco que representam:

- **Vermelho** = risco elevado
- **Amarelo** = risco moderado
- **Verde** = risco baixo.

Em casa, uma fórmula simples e aproximada de se saber a quantidade de sal que se está a usar na confecção alimentar é saber que uma colher de chá de sal equivale a aproximadamente 5 g (o recomendado pela OMS por dia,

por pessoa). Se adicionar uma colher de chá de sal numa panela de sopa para 5 pessoas, cada uma irá ingerir aproximadamente 1 g de sal.

Que regras práticas posso usar para reduzir o meu consumo diário de sal?

Existem algumas recomendações práticas que podem ajudar a reduzir o consumo de sal:

1. **Ler os rótulos** dos produtos alimentares e evitar aqueles com grande quantidade de sal, isto é, mais de 1,5g de sal por 100g de produto;
2. Ter em atenção que alguns alimentos que não apresentam **sabor salgado** também possuem grandes quantidades de sal;
3. Evitar **alimentos ricos em sal**, tais como: produtos de charcutaria ou salsicharia, alimentos fumados, sopas instantâneas, caldos concentrados, molhos como ketchup ou maionese, alimentos enlatados, batatas fritas de pacote, azeitonas, ou alguns tipos de queijo;
4. **Diminuir gradualmente** a quantidade de sal usado na confeção alimentar;
5. **Evitar adicionar** mais de 1 g de sal por indivíduo por refeição. Fazer as contas ao número de pessoas, sabendo que uma colher de café equivale a aproximadamente 2 g, uma colher de chá a 5 gr e uma colher de sopa a 15 g.
6. Usar **ervas aromáticas** (ex: salsa, hortelã, coentros, orégãos, tomilho, alecrim, etc), especiarias (ex: pimenta, colorau/pimentão, açafrão, noz-moscada, caril, etc) ou sumo de limão de forma a enriquecer o paladar dos cozinhados em substituição do sal.
7. Usar **produtos frescos** na confeção alimentar em detrimento dos conservados;
8. **Não usar saleiro** à mesa, nem adicionar sal fino à comida;
9. Não introduzir sal na alimentação das **crianças antes dos 2 anos** de idade, e ter em conta que para as crianças a recomendação para o consumo de sal é inferior a 3g/dia;
10. Ter em atenção que alguns compostos, como o glutamato monossódico e o bicarbonato de sódio, podem adicionar **quantidades significativas de sódio** aos alimentos (cada 2 g de sódio equivale a 5 g de sal).

Conclusão

O consumo elevado de sal aumenta o risco de várias doenças e deve ser feito um esforço para reduzir o consumo de sal para os 5 g de sal por dia, conforme recomendado pela OMS.

Referências recomendadas

- [DGS - Alimentação saudável](#)
- [Fundação Portuguesa de Cardiologia - Como reduzir o sal na alimentação](#)
- [Movimento 2020 - Reduzir o consumo de sal](#)
- [DGS - Princípios para uma alimentação saudável: sal](#)
- [DECO-PROTESTE - Semáforo Nutricional](#)

[Voltar à página inicial](#) [Tem alguma dúvida? Fale conosco](#) ""

[Jaime Pimenta Ribeiro](#)