



DEVEMOS ADICIONAR SAL AOS ALIMENTOS?

Segundo o relatório dos peritos da FAO / OMS sobre a “Terapêutica Nutricional na Prevenção de Doenças Crónicas” em 2003, uma redução no teor de sódio na dieta resulta numa diminuição dos custos associados às doenças resultantes do seu consumo, entra as quais o aumento da tensão arterial (causa de doenças cardiovasculares), cancro do estômago, osteoporose, cataratas, pedras nos rins e diabetes. De facto, o aumento da pressão arterial com a idade foi observado em quase todas as sociedades e revelou estar intimamente associado a uma dieta rica em sal, ao baixo consumo de potássio (principalmente por causa da falta de frutas e legumes na dieta), ao excesso de peso e à falta de exercício físico. (OMS, 2007)

Assim, foi definido que o consumo médio de sal (NaCl) da população deve ser inferior a 5g/dia (ou seja, inferior a 2g /dia de sódio) de acordo, o que equivale a aproximadamente uma colher de chá de sal (OMS, 2007).

“Uma das maneiras mais práticas de diminuir o consumo de sal é comparar a quantidade de sódio nos alimentos, observando as informações nutricionais referidas no rótulo das embalagens. Deve-se sempre optar pelos produtos que possuem menor quantidade. (...) Os alimentos que consumimos possuem o sódio intrínseco, conseqüentemente, não é necessária a sua adição. (...) Para reduzir o consumo de sal, deve recorrer-se ao uso de ervas aromáticas, temperos naturais, pimenta, marinadas e sumos de frutas para temperar os alimentos.” (PNAN, 2014)

