

Semana Mundial de Sensibilización para Disminuir el Consumo de Sal

13/05/2024



Se celebra este año del 13 al 19 de mayo. El tema es *Es hora de poner el foco en la sal*, destacando el tema de la sal “oculta” (sodio) en muchos productos procesados y ultraprocesados.

El Ministerio de Salud y Deportes, en el marco de la Semana Mundial de Disminución del Consumo de Sal 2024, que se celebra este año del 13 al 19 de mayo, concientiza sobre la importancia de limitar el consumo excesivo de sodio.

El objetivo es fomentar la implementación de intervenciones basadas en evidencia para reducir el consumo de sal en la población y proteger así la salud cardiovascular, ya que el exceso de sal en la alimentación es una de las principales causas de hipertensión arterial (HTA), afección que produce más de 7 millones de muertes cada año en el mundo y es causa

de enfermedad renal, cerebrovascular e infartos.

En el país y en nuestra provincia, la reducción del consumo de sodio adquiere relevancia para la salud pública, ya que la presión arterial elevada explica más de la mitad de los eventos cardiovasculares que se producen.

El tema de este año es *Es hora de poner el foco en la sal*, destacando el tema de la sal “oculta” (sodio) en muchos productos procesados y ultraprocesados, teniendo en cuenta que las tres cuartas partes del sodio de la alimentación provienen a través de este tipo de alimentos: amasados de pastelería, salsas y aderezos, galletas saladas o dulces, comidas semipreparadas o listas para consumir, carnes conservadas, enlatados, fiambres y quesos.

Habitualmente, la alimentación diaria provee suficiente cantidad de sodio para cubrir los requerimientos nutricionales diarios del individuo, siendo el agregado de sal una pauta cultural aprendida durante la infancia, y/o una necesidad tecnológica utilizada para conservar o dar estabilidad a los alimentos procesados y ultraprocesados (sal oculta).

Menos sal, más vida

A través de la iniciativa *Menos sal, más vida*, que se implementa en la provincia desde 2013, se busca disminuir el consumo de sal de la población en su conjunto, para reducir la importante carga sanitaria que representan las enfermedades cardiovasculares, cerebrovasculares y renales. Forma parte de un plan integral de prevención y control de las enfermedades crónicas no transmisibles.

Según datos de la Cuarta Encuesta Nacional de Factores de Riesgo (ENFR 2018), más de 40% de la población adulta tiene presión arterial elevada, lo que representa aproximadamente 16 millones de personas, de las cuales un tercio desconoce su condición.

Esto resulta relevante teniendo en cuenta que la hipertensión arterial constituye un grave problema de salud y que se requiere continuar avanzando en las políticas vigentes, como también fortalecer la concientización de la población sobre la necesidad de reducir el consumo de sal.

Las recomendaciones de reducción de consumo de sodio se aplican a todas las personas, hipertensas o no, y en todas las edades. La reducción de cada gramo de sal consumida per cápita evitaría alrededor de 2.000 muertes anuales y 20.000 eventos cardiovasculares.

El consumo recomendado por la OMS para los adultos es de menos de 2 gramos de sodio por día (o su equivalente de 5 gramos de sal al día). El exceso de sodio se relaciona también con el agregado de sal a las comidas, lo que se conoce como “sal discrecional”. Según la ENFR 2018, el indicador “Utilización de sal siempre o casi siempre después de la cocción o al sentarse a la mesa” arroja un resultado de 16,4%, mientras que la utilización de sal habitualmente durante la cocción es de 68,9%.

En Argentina, la Encuesta Nacional de Nutrición y Salud 2 (2022) determinó que el consumo de sal es de 7,9 gramos de sal diarios para la población mayor de 18 años, y la prevalencia de consumo de sal de 5 gramos o más por día es de 91,8%, siendo más elevado en los hombres (97,9%) que en las mujeres (86,2%).

De esta forma, resulta fundamental educar a la población sobre los riesgos a la salud por su exceso, enseñando prácticas y estrategias que permitan su remplazo en la elaboración de los alimentos.

El conocimiento y la concientización de los consumidores son elementos esenciales para modificar de forma sostenible los comportamientos de la población. Muchas personas no son plenamente conscientes de los riesgos que entraña el consumo

de sal, ni de su vínculo con la hipertensión arterial y los accidentes cerebrovasculares.

A menudo, los consumidores tampoco son conscientes de la cantidad de sal que consumen ni saben cuáles son las principales fuentes de sal en su alimentación, porque algunos alimentos procesados y comidas precocinados ocultan su elevado contenido de sal. Informar a la población sobre los riesgos que entraña la sal para la salud y sobre las principales fuentes de sal en la alimentación puede ayudar a modificar el comportamiento de los consumidores, prevenir riesgos y mejorar la calidad de vida.

Recomendaciones para disminuir el consumo de sodio

- Cocinar sin el agregado de sal: es preferible si es necesario, agregar solo un poco al final.
- Priorizar el consumo de alimentos frescos (frutas y verduras) y de elaboración casera, en lugar de los productos procesados y ultraprocesados.
- Utilizar sustitutos de la sal: sazonadores caseros a base de hierbas y especias.
- Disminuir y/o evitar el consumo de alimentos ultraprocesados: salsas y aderezos comerciales, galletitas, amasados de pastelería, fiambres y embutidos, conservas, *snacks*.
- Saborizar con hierbas aromáticas y especias: albahaca, ají molido, azafrán, cardamomo, clavo de olor, comino, coriandro, cúrcuma, curry, estragón, hinojo, jengibre, laurel, nuez moscada, orégano, perejil, pimienta, pimentón, romero, salvia, tomillo, vinagre, jugo de limón, aceites saborizados, ajo, cebolla y perejil.
- Combinar sabores agrídulces: aprovechar las frutas de estación.
- Usar técnicas de cocción que realcen los sabores: plancha, parrilla, vapor, grillado. Las técnicas que producen costra de tostación concentran los sabores

naturales de los alimentos.

- Quitar el salero de la mesa.
- Al comprar los alimentos, identificar los sellos negros en el envase. (etiquetado frontal).
- Trabajar para deshabituarse al paladar al sabor salado. Las personas tenemos la capacidad de ser plásticas. Luego de algunas semanas con menos sal, la preferencia por el sabor salado se reduce y se comienza a disfrutar el sabor natural de los alimentos.

Alimentos con mayor contenido de sal que no son recomendados

Los grupos de alimentos que aportan mayor cantidad de sal son panificados, galletitas, productos de copetín, productos cárnicos, fiambres y embutidos, quesos, sopas, caldos, salsas comerciales, aderezos y conservas.