

Más del 70% de Argentina desconoce la necesidad de disminuir el consumo de sodio

lunes, 20 de marzo de 2017

En el marco de la Semana Mundial por la Sensibilización sobre la sal, se busca reforzar la concientización de los consumidores mediante la lectura de etiquetas nutricionales debido que la mayor parte de sodio consumido se genera de manera "involuntaria" a través de alimentos procesados.

Como cada año, la WorldAction on Salt & Health (WASH) decreta la Semana Mundial de la Sensibilización sobre la Sal desde el 20 al 26 de marzo a fin de generar conciencia sobre la importancia del objetivo impuesto por la Organización Mundial de la Salud: disminuir el consumo de sal a 5 gr diarios por persona. Las últimas modificaciones de ley N° 26.905 que trata la Promoción de la Reducción del Consumo de Sodio en la población, radica en la cantidad de enfermedades crónicas no transmisibles que genera el exceso de sodio tales como el ACV, las enfermedades cardíacas y renales crónicas, las cuales representan una carga sanitaria en nuestro país.

"Si bien cada año hay más información al respecto, muchos alimentos todavía tienen sal añadida, incluso aquellos que no necesariamente tienen gusto salado como helados, gelatinas, galletas y premezclas. Esto genera un exceso de consumo en un marco donde la reducción de 3 gramos en el consumo de sal por día, podría evitar unas 6.000 muertes al año en nuestro país." argumenta el Dr. Obregón (MN 97825), Director del Consejo Argentino de Hipertensión Arterial de la Sociedad Argentina de Cardiología (SAC).

A pesar de que la mayor parte de los alimentos ya cumplen con la primera etapa de descenso de sodio fijada por la ley en el 2013, el 71% de la población argentina de entre 16 y 80 años desconoce la necesidad de bajar el consumo de sodio. "Al hablar con los pacientes, se puede percibir el desconocimiento general que existe con respecto al consumo 'involuntario' de sodio. Leer las etiquetas al momento de efectuar la compra mensual puede generar una notable diferencia en el consumo diario de sal debido que dicho mineral es utilizado frecuentemente sólo como conservante, generando una ingesta excesiva que produce miles de muertes evitables por año", puntualiza Obregón.

Asimismo, el médico de la Sociedad Argentina de Cardiología insiste en enfatizar la importancia de conocer los distintos porcentajes de sodio que poseen alimentos similares. "Incluso el agua tiene sodio y aun así, solo el 11% consume las marcas con bajos niveles del mismo. Si nos remitimos a los dos litros recomendados por día para lograr una hidratación adecuada, el aporte de las aguas de alto contenido de sodio podría alcanzar los 328 mg por día, mientras que el de las bajas en sodio sólo 20mg por día".

Última modificación de ley de saleros

Si bien la ley N° 26.905, conocida como "Ley de Saleros" se encuentra regulada desde 2013, recientemente se efectuaron las últimas modificaciones que agregan el establecimiento de advertencias en los envases sobre los riesgos del consumo en exceso de sal. Dicha ley promueve la eliminación de los saleros en las mesas de los locales gastronómicos; fija el tamaño máximo de los envases en los que se venda sal para no superar los 500 miligramos y establece sanciones a los infractores.

Asimismo se deberá incluir, por ejemplo, mensajes sanitarios en el menú de establecimientos gastronómicos y alternativas sin sal agregada y a su vez limitará la oferta espontánea de los saleros, teniendo disponible sal en sobres y de bajo contenido de sodio (que no podrán exceder los 500 mg).

Como leer las etiquetas nutricionales

Cada vez más alimentos comienzan a sumarse a la adopción de leyendas que alertan sobre su bajo o alto contenido en sodio, a fin de ser consumidos con mayor conciencia por parte del consumidor. Aun así, muchas veces no queda claro

de qué tan bajas proporciones de sodio aporta. Aquí las cantidades aproximadas.

- Bajo contenido de sodio: menos de 150 mg de sodio por porción de 100 gramos de producto.
- Contenido moderado de sodio: 150 - 400 mg de sodio por porción de 100 gramos de producto.
- Alto contenido de sodio: más de 400 mg de sodio por porción de 100 gramos de producto.

“Es relevante destacar que tanto la expresión "bajo contenido sodio" como "sin sal" o "sin sal agregada" en la etiqueta de un alimento no significan que el producto se encuentra libre de sodio. Por estos pequeños trucos de las compañías alimenticias es que debemos prestar principal atención a la lectura general de los productos que consumimos. Se recomienda comparar y elegir siempre la opción con el menor contenido de sodio posible” finaliza Obregón.

Sebastián Eduardo Obregón (MN 97825)

Médico especialista en Medicina Interna y en Cardiología.

Magister en Mecánica Vasculuar e Hipertensión Arterial.

Centro de Hipertensión Arterial y Envejecimiento Vasculuar. Hospital Universitario Austral-Pilar

Centro Médico Santa María de la Salud-San Isidro

Director del Consejo Argentino de Hipertensión Arterial (2017). Sociedad Argentina de Cardiología