

Sal de mi vida; menos sal es más salud

El exceso de la sal continuado en la dieta pasa factura y muy cara. La relación entre el consumo excesivo de sal y el aumento del riesgo de sufrir hipertensión arterial está más que demostrado por estudio científicos y ensayos clínicos.

Los datos no dejan lugar a dudas: en España mueren más de 65.000 personas al año por enfermedad coronaria y por ictus cerebrales. Otras muchas no mueren, pero surgen secuelas gravísimas de por vida.

El 45% de los infartos de miocardio y el 50% de los ictus cerebrales se deben a la hipertensión arterial. La principal causa de hipertensión arterial es el **consumo excesivo de sal**.

A partir de los 40 años, los infartos y los ictus suponen más del 10% de las muertes en España. A partir de los 70 años, más del 17%.

La reducción de la ingesta de sal a la mitad podría evitar miles de muertes cada año. No va ser fácil, uno de cada tres españoles padece hipertensión arterial, proporción que aumenta a 2 de cada 3 en los mayores de 65 años.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) **recomienda un consumo máximo de 5 gramos de sal al día** para adultos.

Consumo de sal en España. Según un estudio realizado por la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) y la Universidad Complutense de Madrid, el **consumo medio** de sal en España se sitúa alrededor de **10 gramos por persona al día**, casi el doble de la cantidad recomendada por la OMS, y se calcula que más del 80% de la población consume más sal de la recomendada.

Del total de sal que ingerimos con los alimentos, sólo el 20% procede del salero de hogares y locales de hostelería, el **72% se encuentra en los alimentos procesados**: embutidos, pan y panes especiales, quesos, sopa, latas de conserva, platos preparados, patés. Es la *“sal oculta”*, que recibe ese nombre porque el consumidor no es consciente de la cantidad de condimento que supone la ingesta de condimento que supone la ingesta de esos productos.

Los expertos aconsejan moderar el consumo y educar al paladar desde la infancia para evitar futuros problemas de hipertensión o corazón.

La reducción del consumo de sal es una de las formas más sencilla, eficaces y coste-efectivas de reducir la prevalencia actual de las enfermedades cardiovasculares y, por esta razón, se ha convertida en una prioridad para la salud. Así, en países como en el Reino Unido se ha estimado que una reducción del consumo de sal en la población de 3 gramos al día conduciría a una reducción de la presión arterial suficiente para evitar unas 11.000 muertes producidas por isquemia cerebral y 7.700 muertes por infartos.



Las consecuencias que se derivan de un consumo excesivo de sal son:

- El exceso de sal retiene agua, con el consiguiente aumento de peso, y obliga al corazón, al hígado y a los riñones a trabajar por encima de sus posibilidades.
- Es la causante de problemas de hipertensión arterial, diversos padecimientos del corazón, enfermedades hepáticas y renales.
- Los problemas no aparecen de manera inmediata, sino con el paso del tiempo, por lo que conviene tomar precauciones desde la infancia.
- Fumadores, diabéticos y personas obesas ven agravada cualquier disfunción ante un consumo excesivo de sal.

Por otra parte, los **niveles aceptables** de sal son válidos para:

- Facilitar una correcta digestión al favorecer la producción del ácido clorhídico necesario, lo que regula el nivel de bacterias en el aparato digestivo.
- Mantener el nivel de los líquidos en el cuerpo y su grado de acidez, permitiendo la transmisión de los impulsos nerviosos y la absorción del potasio.
- Proporcionar la cantidad necesaria de minerales como el sodio, potasio, calcio, fósforo, hierro y el yodo.
- Evitar náuseas, calambres, convulsiones, etc. provocados por la falta de sal derivada, entre otras cosas, por un exceso de sudación.
- Acentuar el sabor de cada plato.

Reducir el consumo. En la búsqueda de soluciones que favorezcan un nivel adecuado de sodio en el organismo y eviten cualquier difusión, añadimos una serie de consejos útiles para alcanzar estos objetivos. Se trata de una combinación de empeño y fuerza de voluntad, además de un control exhaustivo de la cantidad de sal utilizada en la cocina:

- Limita el consumo de productos salados como las patatas fritas, sopas de sobre, aceitunas, pepinillos o salsa de tomate.
- Evita usar condimentos que contengan sal, sustituyéndolos por hierbas aromáticas, especias como la pimienta, jugo de limón, ajo fresco o polvo de ajo o de cebolla.
- Prepara las comidas con menos sal de la recomendada en receta o cocinarla sin sal y deja que cada comensal la agregue a su gusto.
- Recurre a una sal rica en potasio en lugar de la sal común.
- Lee bien las etiquetas para comprobar la cantidad de sodio que contienen los alimentos, especialmente, cuando se trata de comida enlatada o precocinada. En las etiquetas, la sal suele venir expresada en gramos (g.) o en “gramos de sodio”; en este caso, para hallar el contenido en sal hay que multiplicar los gramos de sodio por 2,5.
- Elimina el líquido de los vegetales enlatados y enjuégalos con agua.
- No abuses de carnes saladas o ahumadas como la panceta, el jamón, los embutidos y el tocino.
- En los **restaurantes** puedes pedir que la comida sea preparada con poca sal. No abuses de platos precocinados.

Fuentes

<http://www.naos.aesan.msps.es>