

APAMVET DIVULGA



Dia Internacional da Hipertensão.

A importância do sal na hipertensão arterial

Prof. Dra. Marisa Campos Moraes Amato
Cardiologista

O excesso de sal nos alimentos, por si só, já é considerado pela **Sociedade Brasileira de Cardiologia**, como um dos 7 fatores de risco cardiovasculares. Os outros são: **hipertensão arterial, diabetes, colesterol elevado, tabagismo, sedentarismo e obesidade.**

O sal tem como principal função no organismo garantir a pressão osmótica dos tecidos corporais, ajudando a manter o equilíbrio dos fluidos, principalmente na circulação, participa do funcionamento do sistema nervoso e muscular. É importante para regular o ritmo cardíaco, o volume de sangue, a transmissão de impulsos nervosos e as contrações musculares.

O excesso de sódio não é totalmente eliminado pelos rins e faz com que o corpo retenha líquido, aumentando seu volume e ocasionando retenção de água no organismo, o que pode desencadear o aumento da pressão arterial e resultar na falência congestiva do coração, em doenças dos rins e outras.

Quanto de sal precisamos ingerir?

O sódio já está presente, naturalmente, em diversos alimentos, tais como frutas, legumes e carnes. Essa quantidade é suficiente para o funcionamento de nosso organismo.

Quanto de sal podemos ingerir?

Os adultos podem ingerir em média de 4 a 6g de sal/dia, o que corresponde de 2 a 3g de sódio ao dia.

Atenção, o que vem escrito no rótulo dos alimentos é a quantidade de sódio e não do sal que eles contém. Sabe-se que 5g de sal corresponde a aproximadamente 2,4g de sódio.

Como devemos repor o sal perdido pelo suor durante atividades físicas?

Não deve ser pela maior ingestão de sal, mas sim, por meio de bebidas isotônicas.

Qual a diferença entre o sal marinho e o industrializado?

A principal diferença está no sabor e na textura e não na concentração de sódio. O sal marinho preserva alguns minerais e elementos, tais como: enxofre, bromo, magnésio e cálcio. Já o industrializado é processado segundo as exigências da legislação e acrescido de iodo, nutriente essencial que evita o bócio.

O que é o sal light?

É uma mistura de cloreto de sódio e cloreto de potássio, portanto, proporcionalmente apresenta menor quantidade de sódio e pode ser utilizado como substituto do sal, porém não está indicado para quem tem problemas renais.

Quando uma pessoa apresenta sintomas de pressão baixa, deve ingerir sal?

Não, nesse momento deve ingerir muita água, que tem efeito imediato, o excesso de sal só vai ser absorvido muito tempo depois causando, apenas, mais complicações.

Originalmente o sal começou a ser utilizado na culinária para a conservação dos alimentos, impedindo a reprodução de bactérias. Com o tempo ele tornou-se parte integrante dos temperos e a população acostumou-se ao seu sabor.

Sendo um hábito, podemos modificá-lo e prevenir, assim, problemas futuros.