

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.