

### Consumo Excessivo de Sal

O consumo excessivo de sal refinado é apontado como uma das principais causas de doenças que acometem o sistema cardiovascular. Os especialistas nesta área afirmam mesmo que se os consumidores diminuíssem a ingestão de sal em dois gramas diários, a taxa de Acidentes Vasculares Cerebrais (AVC's) cairia entre 30 a 40% no espaço de cinco anos.

O AVC é a principal causa de morte em Portugal. Estima-se que mais de 16 mil destes casos ocorram todos os anos em Portugal.

A Organização Mundial de Saúde recomenda que a ingestão de sal não seja superior a 6 gramas diários, embora, segundo Luís Martins, presidente da Sociedade Portuguesa de Hipertensão, o consumo médio de Sal dos Portugueses seja o dobro deste valor, ou seja, 12 gramas diários.

Luís Martins afirma ainda, que este problema é ainda mais preocupante no que respeita às crianças. Existem crianças a consumir mais do que o dobro da quantidade de sal que deveriam ingerir, o que as predispõe a virem a sofrer de doenças cardiovasculares muito mais cedo.

Sabe-se que o consumo excessivo de sal refinado tem como consequência uma maior retenção de líquidos no nosso organismo, levando a um aumento da pressão arterial, resultando isto num esforço acrescido por parte do coração para que consiga bombear o sangue para todas as partes do organismo. O arrastamento desta situação por vários anos leva a que haja um endurecimento das paredes das artérias e sobrecarga do coração, condições estas que predispõem para as doenças cardiovasculares como enfarte do miocárdio, acidente vascular cerebral, hipertensão arterial, arteriosclerose, entre outras.

Os alimentos a reduzir para se evitar o consumo excessivo e prejudicial de sal refinado, são principalmente os produtos industrializados (enlatados, aperitivos, conservas e *snacks*), toda a qualidade de enchidos e pão. Deve ainda evitar-se a utilização de sal fino à mesa e substituir-se este sal por ervas aromáticas na confeção dos alimentos. Deve ainda preferir-se alimentos grelhados e cozidos em detrimento de alimentos fritos e assados. Os alimentos *fast food* contêm um teor elevadíssimo de sal refinado, pelo que devem ser dispensados, principalmente pelas crianças.

Para evitar as consequências nefastas que o consumo de sal refinado tem no nosso organismo é também importante manter um aporte adequado de potássio. O potássio encontra-se em alto teor nas bananas, cereais integrais, espargos, batatas, favas, espinafres, melão, tomate e alho. O excessivo consumo de sal gera desequilíbrios na relação sódio/potássio, resultando em doença cardiovascular, sendo que o aporte adequado de potássio irá restabelecer esse equilíbrio, prevenindo problemas do sistema cardiovascular.

É também importante explicar a diferença entre o sal marinho ou integral e o sal refinado. O sal marinho ou integral preserva todos os minerais que a água disponibiliza ao sal, logo para além do

“inimigo” sódio, no sal marinho ou integral encontram-se também cerca de 84 elementos, entre os quais: iodo, [enxofre](#), bromo, magnésio, potássio, [cálcio](#), etc. os quais são perdidos durante o processo de refinamento. Esta composição torna-o num alimento mais equilibrado. Uma vez que a presença do potássio equilibrará o sódio lá presente. O sódio equilibra o meio aquoso do nosso corpo facilita a troca de água entre as células e o seu meio externo, ajudando na absorção de nutrientes e na eliminação de detritos. O sódio é necessário na transmissão dos impulsos nervosos e na contração muscular, inclusive nas batidas do coração. Aliás neste equilíbrio das batidas cardíacas tanto o sódio quanto o potássio são essenciais. Já o sal refinado apenas contém sódio, sob a forma de cloreto de sódio.

O sal refinado pode-se encontrar sob a forma de sal grosso ou fino. O sal marinho ou integral encontra-se mais comumente sob a forma de sal grosso, tendo um aspeto mais húmido e com uma coloração mais branco/transparente.

A eliminação do consumo de sal refinado em detrimento do sal marinho ou integral, é algo simples de praticar, uma vez que se encontra facilmente e que tem também um custo reduzido. Esta fará toda a diferença no número de vítimas de doenças cardiovasculares, reduzindo significativamente este número e melhorando a qualidade de vida das pessoas em geral.