

Excesso de sódio na alimentação

Autores: Raquel Sensolo Alberti, Poliana Fernanda Gonçalves Sunti, Paloma Cristina Volpatto, Ana Carolina Trojan Appel, Gauana de Abreu Clamer

Palavras-chave: Sódio; Alimentos Industrializados; Hipertensão Arterial.

É consensual o papel da alimentação e nutrição, como fator determinante nas doenças crônicas não transmissíveis. O consumo excessivo de sódio está relacionado com estas doenças, e vai desde a HA (hipertensão arterial), até o câncer de estômago, doenças renais, osteoporose, entre outras. A HA está relacionada a altos índices de morte. No Brasil, doenças cardiovasculares geram mais de 250.000 mortes por ano, sendo que a HAS (hipertensão arterial sistêmica), significa metade dessas mortes. A HA possui duas classificações, sendo elas a hipertensão primária responsável por 90% dos casos e está relacionada ao estilo de vida das pessoas com ingestão excessiva de sódio, e a hipertensão secundária que sempre é subjacente a outra doença. Nas últimas décadas o consumo de sódio na alimentação tem sido excessivo em diversos países, variando de 9 a 12 g por pessoa, quando o que se recomenda é a ingestão diária máxima de um adulto de 5 g de sal, o que equivale a 2000 mg de sódio. Devido a urbanização e a vida moderna o consumo de sódio aumentou, já que a população ingere mais alimentos processado e industrializados e deixou de lado as frutas e hortaliças. Isso resulta em uma série de ações voltadas para a diminuição do consumo de sódio. Entre as principais estratégias está a redução voluntária do conteúdo de sódio em alimentos processados e a realização de campanhas de campanhas, para o incentivo e a promoção de hábitos alimentares saudáveis. A principal função do sódio no organismo é controlar o volume do fluido extracelular e do plasma. Constitui 40% do sal de cozinha e é um micronutriente essencial para o organismo. Os produtos industrializados com maior teor de sódio são: hambúrguer, salsicha, presunto, salgadinho a base de milho, enlatados, bolachas, queijos, água mineral, entre outros. Quando o consumo de sódio excede as necessidades do organismo, alguns mecanismos de controle são ativados e estes eliminam o sódio que se encontra em excesso no nosso corpo. Porém estima-se que existe um limite máximo de sódio que pode ser eliminado, depois disso ele causa a retenção de água e consequentemente o aumento da pressão arterial. A hipertensão arterial é uma das mais importantes morbidades em adultos, está direta e indiretamente relacionada a principal causa de morte em nosso país. A mudança do nosso estilo de vida deve ser tomada por todos sendo hipertensos ou não, durante toda a vida.