

SAL

de mi vida

Hipertensión arterial, isquemia cerebral y aumento del riesgo de sufrir un ataque cardíaco son algunas de las consecuencias de abusar de este condimento

Alegrar la comida a golpe de salero es un gesto tan cotidiano y popular como el de pellizcar el pan antes de empezar a comer. Ni pimienta, ni especias ni hierbas aromáticas. La sal es el condimento estrella. Una pizca para aliñar la ensalada, otra para aumentar el sabor de un guiso, una más para potenciar el gusto de un filete... Y así hasta llegar a los 9,7 gramos de sal que, según un reciente estudio de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN), consumen de media cada día los españoles, prácticamente el doble de los cinco gramos recomendados por la Organización Mundial de la Salud (OMS). Sólo el 25% de la sal que se toma procede del salero de nuestras cocinas, el resto proviene de alimentos no frescos sino procesados fuera del hogar como latas de conserva, productos precocinados, embutidos... Es lo que se conoce como "sal oculta", ya que el comensal desconoce la cantidad exacta de condimento que ingiere en estos platos. El problema es que el exceso de sal continuado en la dieta pasa factura. La relación entre su consumo elevado y un mayor riesgo de

sufrir hipertensión arterial está de sobra probada por numerosos estudios y ensayos clínicos. Y esto sí que nos debería preocupar; cada año fallecen en España unas 124.000 personas por enfermedades cardiovasculares, de las que el 5% están directamente relacionadas con la hipertensión. La Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) estima que la reducción de la ingesta de este condimento a la mitad podría evitar miles de muertes cada año. Ahora el 33% de las muertes en España se atribuyen a las enfermedades cardiovasculares -123.867 fallecimientos en 2004-. Una de cada tres personas padece hipertensión arterial, proporción que aumenta a 2 de cada 3 en mayores de 65 años. Con sólo reducir el consumo de sal podrían evitarse miles de fallecimientos cada año. Por tanto, no hay duda de que la sal da sabor pero también resta años de vida. Por ello, los expertos en salud y nutrición de EROSKI CONSUMER recomiendan revisar ciertos hábitos culinarios con el fin de reducir el consumo de este condimento y proporcionan las claves que orientan sobre los alimentos procesados que más sal contienen. Lo positivo es que en esta particular cruzada contra la sal hay algo a nuestro favor: el sentido del gusto con el tiempo acaba habituándose. A la larga, la sensación de que la comida sin tanta sal resulta insípida desaparece.



LOS PELIGROS DE SER DEMASIADO "SALADO"

Las personas adultas contienen de forma natural en el organismo entre 250 y 300 gramos de sal. Cuando en un determinado momento nos pasamos con la sal por comer veinte aceitunas, una lata entera de anchoillas o una buena ración de jamón curado, este exceso no trasciende de un modo inmediato en la salud ya que en condiciones normales el superávit de sal es eliminado fácilmente por el organismo. Sin embargo, si el abuso se realiza de forma habitual o bien el organismo se ve incapaz de eliminar ese exceso -circunstancias que coinciden en muchas personas-, un consumo excesivo y prolongado de la sal se asocia también con un riesgo mayor de sufrir infartos cardíacos o una isquemia cerebral. La retención de agua, con el consiguiente aumento de peso y con ■■■

■ La primera medida para reducir el consumo de sal puede ser "cortarse" con el salero en el momento de aliñar y condimentar la comida



■ En los adultos la cantidad de sal diaria recomendada no debe superar los 5 gramos al día

■ ■ ■ La exigencia planteada a corazón, hígado y riñones de manejar mayor volumen de líquido y trabajar por encima de sus posibilidades es otra de las consecuencias de ingerir sal en exceso. Pero no sólo eso. Fumadores, diabéticos y obesos ven agravada cualquier disfunción de su organismo si no cuidan que la ingesta del condimento sea la adecuada. Además, su consumo excesivo se ha asociado también a enfermedades tan graves como la isquemia cerebral o ictus -es la primera causa de mortalidad en la mujer española, con más de 19.000 fallecimientos al año y la segunda causa de muerte en España, con 125.000 personas afectadas cada año, de las que 80.000 fallecen o quedan discapacitadas- y el cáncer



¿CUÁNTO ES MUCHA SAL?

La mayoría de los alimentos frescos no la contienen, aunque las vísceras o el marisco lo proporcionan de forma natural. La comida ya procesada incorpora sal para realzar el sabor de los alimentos y para conservarlos. Sin embargo, la industria alimentaria añade también a sus productos otras sustancias que contienen sodio como los aditivos, los espesantes, gelificantes o edulcorantes. Antes de comprar estos alimentos ya elaborados, que no sólo se reducen a productos precocinados sino que engloban cualquier alimento que no sea fresco, conviene comprobar cuánta sal contienen.

de estómago y la osteoporosis, puesto que una alta ingesta de sal aumenta la excreción de calcio por la orina, lo que favorece la desmineralización del hueso.

Sin embargo, reducir el consumo de sal en nuestra dieta no debe significar acabar drásticamente con ella. El organismo la necesita, pero en su justa medida. ¿Las razones? Este mineral ayuda a mantener el nivel de líquidos corporales, permite la transmisión de impulsos nerviosos, la actividad muscular y la adecuada absorción de potasio. También facilita la digestión y compensa las pérdidas originadas por el exceso de sudoración, vómitos y diarreas. En los adultos la cantidad de sal diaria recomendada no debe superar un máximo de 5 gramos al día, 3 gramos en los niños menores de 7 años y 4 gramos para los que se encuentran entre los 7 y los 10 años.



ANCHOAS, JAMÓN Y SALCHICHAS: LOS MÁS SALADOS. Los alimentos considerados altos en sodio son los que registran más de 500 mg por cada 100 g de alimento o, lo que es lo mismo, un 1,3% de sal. Por tanto, quienes se vean obligados a seguir una dieta baja en sodio deben evitar consumir de manera continuada alimentos precocinados, embutidos y cualquier modalidad de comida rápida. Una moderación que se hace extensible a las personas sanas para evitar futuros problemas de salud.

Un reciente análisis comparativo de EROSKI CONSUMER comprobó la cantidad de sal que contenían 64 alimentos procesados entre los que se encontraban embutidos, diferentes panes, conservas, solubles de cacao, galletas, productos de aperitivo y distintos productos precocinados. Los resultados colocaron a las anchoas en conserva, a los estuches de jamón curado, las salchichas, y los chorizos como los alimentos procesados con más sal. De hecho, sobrepasaron holgadamente la cantidad de sodio recomendada. Les seguían las aceitunas, el ketchup y los quesos curados. ■

MÁS INFORMACIÓN
www.consumer.es

Para reducir su consumo

Todos, sin excepción, deberíamos controlar el consumo de sal, en especial quienes padecen hipertensión o mayor riesgo de sufrir problemas cardiovasculares. El gusto por la sal es adquirido y, por ello, es posible modificarlo y educarlo. A medida que se ingiere menos sal, la preferencia por lo salado también disminuye. Para ello, pueden servir las siguientes sugerencias:

Consumir 5 gramos de sal por día, el equivalente a una cucharilla de café. Ésa es la cantidad de sal que deben tomar los adultos, 3 gramos en los niños menores de 7 años y 4 para los que se encuentran entre los 7 y los 10 años.

Comer más alimentos frescos, contienen menos sodio. Es mejor cocinarlos sin sal y que cada comensal agregue la cantidad a su gusto.

Cocinar los alimentos al vapor, al no existir un medio con el que el alimento entra en contacto, no hay cesión

de sustancias, y se conserva mejor el contenido natural del sodio del alimento, por lo que se acusa menos la necesidad de añadir sal.

Utilizar hierbas y especias para condimentar los platos. Si se emplea aceite de oliva virgen y vinagre se encubre en parte la falta de sal.

Sustituir la sal habitual por una de bajo contenido en sodio que aporta la mitad de sodio que la sal común. Dos opciones: la sal de cloruro potásico (que debe añadirse una vez que el alimento está cocinado, si no se vuelve amarga) no tiene sodio y la sal marina, por su sabor más fuerte, permite emplear menos cantidad para dar sabor a las comidas.

Moderar la ingesta de alimentos procesados o recurrir a aquellos que tengan menos sodio en su composición.