



O Seu Bem-Estar

Valorizando a saúde e a produtividade.

Edição 48 Ano 5 - Janeiro/2012

O Sal e a Pressão Alta Onde vai a corda vai a caçamba.

O sal é um mineral necessário para manter a vida, composto por dois elementos principais: **o sódio** e **o cloro**, que se juntam formando o cloreto de sódio. Somente 5% do sal recolhido do mar é utilizado para consumo humano, o restante vai para a indústria, servindo para fabricar papel, tecidos, cosméticos, tinturas, detergentes, remédios, etc.

O sódio tem funções nobres no organismo, como controlar o equilíbrio da água corporal, contribuir para transmitir os impulsos nervosos do cérebro para todo o corpo, permitir a contração muscular e participar da regulação do ritmo do coração.

Porém, a ingestão excessiva de sal, faz aumentar a quantidade de sódio no sangue, mas o equilíbrio entre sódio e água no organismo tem que ser perfeito. Assim, existindo mais sódio, o corpo precisa ingerir mais água para manter o equilíbrio.

Só que este aumento do volume de sangue por causa do aumento da quantidade de água (para diluir o sódio), faz aumentar a pressão dentro das artérias. Então, a quantidade aumentada de líquidos aumenta a pressão dentro das artérias, provocando a hipertensão arterial e podendo, ainda, causar “derrames” pelo rompimento ou “infartos” pelo entupimento das artérias.

Devemos nos lembrar que o gosto pelo sal é adquirido. O bebê, que também ingere uma pequena quantidade de sal através do leite materno, poderá vir a ser um adulto com pressão alta, dependendo da quantidade de sal que irá inserir em sua alimentação.

Como tornar o sal nosso amigo?

- 1. Dê sumiço no saleiro.** Não deixe as crianças usarem, nem dê o exemplo.
- 2. Prefira alimentos frescos.** Aprenda a usar e abusar dos temperos naturais: alho, cebola, manjeriço, alecrim, orégano, salsinha, tomilho, cebolinha, hortelã, curry e outros.
- 3. Evite conservas** (azeitonas, picles, patê, palmito, etc.), enlatados, alimentos em pó (sopas, temperos), caldos em cubos, embutidos (salsicha, mortadela, linguiça, salame, presunto), carnes salgadas.
- 4. Leia as informações do rótulo.** Verifique se o produto contém glutamato monossódico, porque isto também é sódio.
- 5. Cuidado com os “salgadinhos” aperitivos** (biscoitos, amendoins, batata frita, etc.) e com os sanduíches prontos.
- 6. Prefira o Sal Marinho.** Contém maior concentração de minerais naturais, e repõe, em instantes, as nossas perdas.

Comparação da quantidade de sódio em alguns alimentos industrializados

| ALIMENTO | QUANTIDADE POR PORÇÃO | QUANTIDADE POR PORÇÃO |
|-------------------------------|--------------------------------|-----------------------------|
| Massa de Tomate | 60 gramas (3 colheres de sopa) | 130 mg (5% do *VD) |
| Sopa em Pacote | 25 gramas (2 colheres de sopa) | 907 mg (38% do VD) |
| Tempero Pronto para Arroz | 5 gramas (1 colher de chá) | 1.606 mg (67% do VD) |
| Tempero Completo com Vegetais | 7 gramas (1 unidade) | 1.833 mg (76% do VD) |
| Milho em Lata | 130 gramas (1/2 xícara de chá) | 347 mg (14% do VD) |
| Caldo de Carne | 1 cubo | 987 mg (39% do VD) |
| Azeitonas | 20 gramas = 5 azeitonas | 310 mg (13% do VD) |
| Hamb'urguer de Frango | 50 gramas = 1 unidade | 440 mg (18,5 do VD) |
| Refrigerantes (médio) | 1 copo de 200 ml | 30 mg (1,25% do VD) |

*Valor Diário Recomendado

