

# Hay que tener mucho cuidado con la sal

El 50% de los ictus cerebrales y el 45% de los infartos de miocardio se deben a la hipertensión arterial, y ésta se asocia en muchos casos al consumo excesivo de sal.

Desde hace ya mucho tiempo la Organización Mundial de la Salud (OMS) viene aperebiendo sobre el vínculo entre el consumo excesivo de sal y la salud, y ofrece recomendaciones sobre cómo reducir la ingesta de sal en las poblaciones con el objetivo a largo plazo de prevenir las enfermedades no transmisibles. En este sentido también se ha pronunciado la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria, que afirma que la ingesta diaria de sodio de la mayor parte de los europeos (3 a 5 gramos de sodio, alrededor de 8 a 11 gramos de sal) supera con mucho la ingesta diaria recomendada y que la principal fuente de sodio en la dieta son los alimentos transformados, que representan alrededor de 70-75% de la ingesta total.

Y es que existen pruebas científicas concluyentes de que el alto consumo actual de sal en Europa es una de las principales causas de aumento de la presión arterial y, por consiguiente, de enfermedades cardiovasculares, y que puede también tener efectos dañinos directos, aparte de su efecto sobre la presión arterial, al incrementar el riesgo de accidentes vasculares cerebrales, hipertrofia ventricular izquierda y enfermedades renales.

La Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición-AESAN, organismo ahora fusionado con el Instituto Nacional de Consumo en AECOSAN, se planteó en 2008 desarrollar un plan de reducción del consumo de sal en la población, con unos objetivos concretos de reducción que permitieran alcanzar progresivamente las recomendaciones de la OMS respecto de la ingesta de sal en la población, 5 g./persona/día, y así con dicha reducción en el consumo de sal en España se podría disminuir la morbilidad y mortalidad atribuibles a la hipertensión arterial y las enfermedades cardiovasculares. Esta iniciativa tenía como objetivos fundamentales elevar el nivel de información de la ciudadanía, concienciar de

la importancia de la reducción del consumo de sal y de sus beneficios e implementar las decisiones de reformulación de acuerdo con las industrias de alimentación y bebidas y con las de restauración y catering. Sin embargo, según el Libro Blanco de la Nutrición de la Federación Española de Nutrición (FEN), los españoles tomaban en 2013 una media de 9,8 gra-

mos de sal al día, el doble de los 5 gramos (una cucharada sopera) que recomienda la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Parece evidente que es fundamental que se pongan en marcha nuevas iniciativas de información y concienciación a este respecto. Es necesario responder a este desafío con medidas tangibles, coordinadas y orientadas, por ejemplo, a sensibilizar a la población respecto del problema y reducir el contenido de sal de los alimentos. Asimismo es necesario tener en cuenta el importante papel del etiquetado de

alimentos como medio para facilitar una información visible, clara y fácilmente comprensible a los consumidores, que les permita elegir productos con menos sal. A este respecto cabe mencionar la denuncia que la empresa Albareros SLU y la propia Unión de Consumidores de Andalucía realizaron el pasado agosto respecto a un fraude generalizado en la comercialización de sal yodada en España, ya que varios análisis realizados han determinado que la mayoría de marcas no cumplen los niveles de yodo exigidos por la normativa.

En el etiquetado, la sal suele venir expresada en gramos (g.) o en "gramos de sodio"; en ese caso, para saber el contenido en sal hay que multiplicar los gramos de sodio por 2,5.

