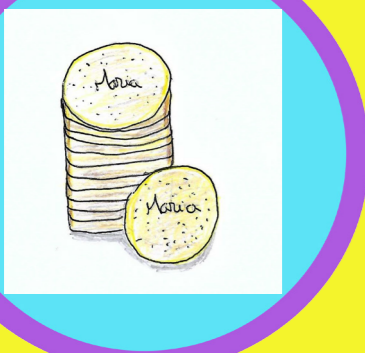
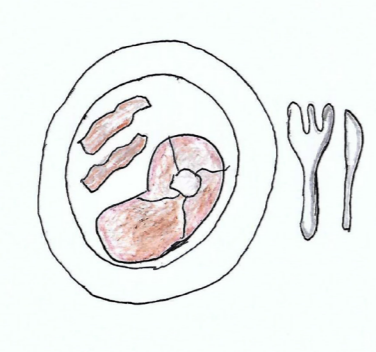
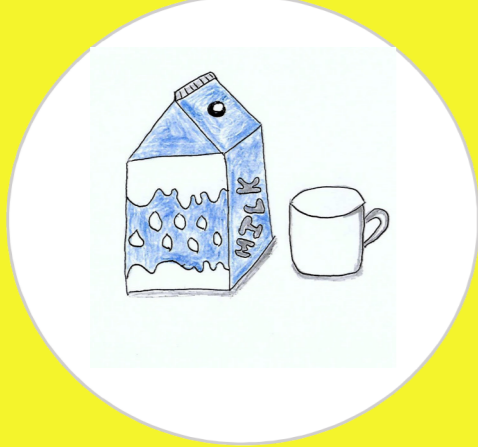


# DESAFIO: PAINEL DOS ALIMENTOS

# SAL



## IMPACTO NEGATIVO DO CONSUMO EXCESSIVO DE SAL NA SAÚDE

O **sal** está presente na história da humanidade desde os tempos mais remotos. O chamado “ouro branco”, como era conhecido, foi o primeiro mineral utilizado conscientemente pelo ser humano como suplemento alimentar.

O **sal** é um termo comumente usado para designar cloreto de sódio (5g de sal equivalem aproximadamente a 2g de sódio). O sódio é considerado um nutriente essencial ao organismo e é necessário à sobrevivência dos seres humanos. No entanto, quando consumido em excesso, o sal comporta sérios riscos para a saúde, podendo aumentar o risco de aparecimento e/ou progressão de diversas doenças, como cancro, hipertensão arterial e doenças cardiovasculares. Entre estas doenças, a mais crítica é a hipertensão, que, quando não é devidamente controlada, pode originar eventos fatais como o AVC ou o enfarte do miocárdio. Para além da hipertensão, o consumo excessivo de sal está também relacionado com diversas patologias, entre as quais se destacam as doenças renais, cancro no estômago e osteoporose. A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda que o consumo diário de sal de cozinha não exceda 5g para um adulto (1 colher de chá rasa) e 3g para as crianças. Contudo, em média, os portugueses consomem o dobro. Aliás, o consumo excessivo de sal pela população tem sido apontado como um dos maiores riscos de saúde pública em Portugal.

De acordo com o estudo Global Burden of Disease (GBD), realizado em 2017, os hábitos alimentares inadequados dos portugueses foram considerados o terceiro fator de risco que mais contribuiu para a perda de anos de vida saudável. O consumo reduzido de fruta, produtos hortícolas, cereais integrais e frutos oleaginosos e, inversamente, o consumo excessivo de sal estão entre os principais comportamentos alimentares desajustados. Em Portugal, 86% das doenças são crónicas e mais de 50% dos adultos têm excesso de peso, o que se traduz em cerca de 1 milhão de obesos e 3,5 milhões de pré-obesos.

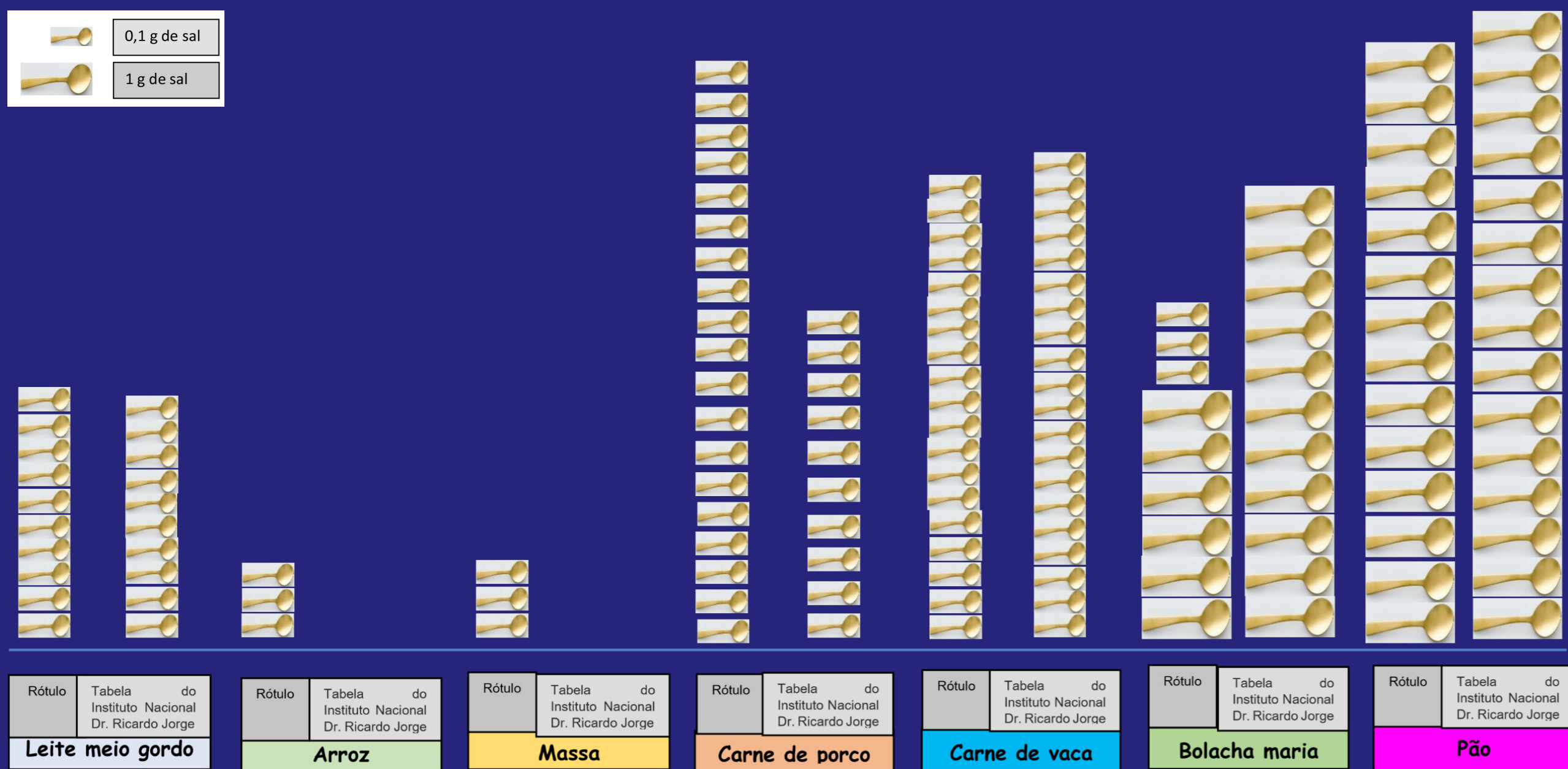
O Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável (PNPAS) é considerado um programa nacional de saúde prioritário desde 2012. Este programa “visa promover o estado de saúde da população portuguesa, atuando num dos seus principais determinantes, a alimentação. Um consumo alimentar adequado e a consequente melhoria do estado nutricional dos cidadãos tem um impacto direto na prevenção e controlo das doenças mais prevalentes a nível nacional (cardiovasculares, oncológicas, diabetes, obesidade...), mas também deve permitir, simultaneamente, o crescimento e a competitividade económica do país em outros setores como os ligados à agricultura, ambiente, segurança social, turismo, emprego ou qualificação profissional.”

A informação sobre a composição química dos alimentos é essencial na caracterização dos problemas nutricionais, permitindo estabelecer uma relação entre a alimentação e o estado de saúde ou doença do indivíduo. Por isso, ler o rótulo dos alimentos é uma atividade importante no ato da compra para sabermos o que efetivamente estamos a comprar. No que respeita ao sódio, este pode estar incorporado nos alimentos sob diversas formas (sais) e assumir diferentes designações nos rótulos: teor de sal, sódio, NaCl (cloreto de sódio), Na (símbolo químico do sódio), glutamato monossódico, bicarbonato de sódio, hidrogenossulfato de sódio, hidrogenofosfato de sódio, hidróxido de sódio e propionato de sódio.

Devemos, por isso, tomar atenção aos rótulos e evitar os produtos que têm mais de 5% da dose diária recomendada (DDR) de sódio ou com mais de 1,5g de sal por 100g (0,6g de sódio).

São vários os alimentos que têm excesso de sódio, pelo que, desde logo, devemos evitar ou limitar o seu consumo. Entre estes alimentos destacam-se as carnes processadas, algumas conservas, molhos embalados, caldos concentrados, batatas fritas de pacote, bacalhau, alguns lacticínios, refrigerantes, refeições pré-cozinhadas e snacks.

## REPRESENTAÇÃO GRÁFICA DA QUANTIDADE DE SAL POR KG DE ALIMENTO



Em suma, o sal contém minerais essenciais que o nosso corpo necessita para funcionar corretamente e ser saudável. No entanto, os riscos do excesso de sal na alimentação são elevados e variados, pelo que devemos controlar o consumo desta substância. Para que não nos sintamos como um verdadeiro “pão sem sal” (pessoa sem vivacidade, sem graça) no que à nossa saúde diz respeito, devemos evitar o consumo excessivo de sal no nosso dia-a-dia e procurar opções mais saudáveis.

Webgrafia:  
[www.sns.gov.pt](http://www.sns.gov.pt)  
[www.dgs.pt](http://www.dgs.pt)  
[www.insa.pt](http://www.insa.pt)  
[www.sphta.org.pt](http://www.sphta.org.pt)  
[www.necton.pt](http://www.necton.pt)

EM INGLÊS

Food Panel/Salt

Milk  
Rice  
Pasta  
Pork  
Beef  
Biscuits  
Bread

EM ESPANHOL

Panel de Los Alimentos/La sal

La leche  
El arroz  
La pasta  
La carne de cerdo  
La carne de ternera  
Las galletas  
El pan

TURMA 8ºE

