

## O SAL

O sal é um composto químico tipicamente formado por cloro e sódio e o seu controlo é muito importante, uma vez que **a concentração certa no nosso organismo assegura o bom funcionamento das células, tecidos e órgãos.**

Os rins são os grandes responsáveis pelo equilíbrio dos níveis de sódio no organismo; mas casa um de nós é que é o verdadeiro responsável pela quantidade de sal que ingere.

### Qual a dose diária recomendada?

A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda que **o consumo diário de sal de cozinha não exceda 5g.** Em média, **os portugueses consomem o dobro.**

### Quais são os principais malefícios do sal?

- **Hipertensão**

Se ingerirmos sal em excesso, o corpo irá reter mais água para manter o equilíbrio. Consequentemente, o volume de sangue em circulação aumenta e, assim, sobe também a tensão arterial.

Para **reduzir a tensão arterial** devemos ingerir fruta, legumes e hortaliça, cereais integrais, leguminosas, oleaginosas (especialmente nozes), sementes, produtos lácteos magros, carnes magras e peixe. De fora ficam as gorduras saturadas e o colesterol, assim como os doces e bebidas açucaradas.

- **Cancro do Estômago**

O consumo de sal e a prevalência de cancro de estômago caminham de mãos dadas. A medicina ainda não descobriu se

isto acontece porque o sal é consumido através de alimentos (carne e derivados) que para além de salgados são também carcinogénicos ou se, por outro lado, o excesso de sal consumido decorre de um consumo exagerado de álcool, nocivo para o sistema digestivo.

- **Ganho de Peso**

O consumo de sal **umenta o apetite**, estimulando ainda a ingestão de outros líquidos que não bebidas simples, isto é, bebidas açucaradas ou alcoólicas.

## SAL EM EXCESSO

O que faz ao seu corpo?



**OMS recomenda**  
consumo diário de sal:  $\leq 5g$



= 1 colher de chá



**Não se esqueça!**  
O saleiro nunca deve ir para a mesa



**Coração**  
O consumo excessivo de sal está associado a hipertensão arterial e doenças cardiovasculares, entre outras patologias.



**Ossos**  
A dieta rica em sal aumenta o risco de osteoporose, ao promover a perda de cálcio através da urina.



**Cérebro**  
Interfere na quantidade de sangue que chega ao cérebro. Pode provocar dor de cabeça, AVC e demência.



**Estômago**  
A ingestão excessiva de sal está associada ao desenvolvimento de cancro do estômago.



**Rins**  
O consumo de sal em excesso pode provocar doença renal e pedras nos rins.



**Silhueta**  
Existe uma associação comprovada entre o consumo excessivo de sal, a retenção de líquidos e a obesidade.

### SABIA QUE...

Um estudo recente demonstrou que ingerir menos sal diariamente leva à diminuição da mortalidade por AVC





Reduza a utilização de sal para confeccionar/temperar alimentos.



Leia os rótulos dos alimentos e evite os que têm denominações derivadas do sódio.



Substitua o sal por ervas aromáticas e especiarias.

**Chocolate branco:**

0,4g p/ 100g



**logurte de frutas:**

0,09g p/ 100g



**Gelado de caramelo:**

0,31g p/ 100g



**Bolacha maria:**

1,2g p/ 100g



**Sumo natural:**

0,01g p/ 100g

