



La Sal, el asesino invisible

Cuando comemos más de la que necesitamos hay un grave aumento de la presión arterial...

Está estadísticamente demostrado que las principales causas de muerte en los países desarrollados tienen que ver con las enfermedades cardíacas y los accidentes cerebro-vasculares. Uno de sus promotores es la silenciosa hipertensión arterial.

Es silenciosa porque en una buena parte de los casos no da ningún tipo de síntomas. Las personas que la padecen no se quejan de ninguna dolencia y por lo tanto no consultan al médico.

Según la Organización Mundial de la Salud, las necesidades diarias del organismo humano son de aproximadamente 6 gramos solamente, incluyendo en esa cantidad la sal que traen los alimentos.

La sal común tiene dos componentes principales: cloro y sodio y éste es el elemento clave para la salud porque propiedades higroscópicas, es decir, es capaz de retener el agua.

Resulta casi impracticable abolir la sal totalmente, pero al establecer una dieta, es necesario tener en cuenta las cantidades incluidas en los alimentos naturales. Un 60% del consumo diario de cloruro de sodio proviene de la llamada "sal invisible" que está encuentra presente en alimentos no salados como cereales, galletas, conservas o ketchup. La carne, por ejemplo, contiene 65 mg de sal en 100 g, el huevo 122 mg., el pescado 140 mg. en 100 gr. y una rodaja de pan posee 114 mg.

Según el Doctor en Química, Héctor Carrasco, académico de la Universidad Andrés Bello, el sodio se oculta en una cantidad de alimentos que no son salados, como los cubitos de caldo, quesos, carnes, galletas de agua, cereales y verduras. En el tratamiento industrial de los alimentos se emplean otros compuestos sódicos, aparte de la sal, para mejorar el sabor, como preservante, o para blanquear frutos.

Explica que algunos poseen niveles muy altos: fiambres, embutidos, enlatados en general, salsas, conservas de pescados, papas fritas, snacks, maní, manteca, hamburguesas, productos congelados, cereales, productos de panadería, polvo de hornear, mayonesa, ketchup, mostaza, agua mineral y gaseosas, entre otros.

"Muchos alimentos "light" no son dietéticos: pueden ser bajos en grasas, pero contienen sodio. Se estima que del consumo diario de cloruro de sodio, el 60% proviene justamente de la llamada "sal invisible" que se encuentra presente en alimentos no salados", advierte el Doctor Héctor Carrasco.

Como contrapartida, las dietas bajas en sodio están relacionadas con una menor prevalencia de hipertensión o con poco o ningún incremento de la presión con la edad. Además, al bajar la presión arterial se disminuyen considerablemente los riesgos asociados, como las enfermedades cardíacas y cerebro-vasculares.