

## O Vilão Sódio

A hipertensão é a principal causa de acidentes vasculares e falência cardíaca e também contribui para doença coronariana. O sal da dieta aparece como um importante fator no aumento da pressão arterial.

Durante a evolução, o consumo de sal pelo seres humanos só aumentou. Atualmente se chegou a um consenso, num debate que durou mais de 100 anos, sobre evidências de que a hipertensão, que afeta 37,8% dos homens e 32,1% das mulheres no mundo,<sup>(1)</sup> certamente tem o consumo excessivo de sal como uma de suas principais causas.<sup>(2)</sup>

O sódio na dieta (presente no sal de cozinha), em quantidades superiores às recomendadas, é um determinante na pressão arterial das populações, no número de indivíduos hipertensos e na severidade dessa hipertensão, e é responsável pelo aumento da pressão com o decorrer da idade. Além disso, é responsável por outros efeitos deletérios ao nosso organismo, muitos deles no sistema cardiovascular, que são independentes, embora aditivos, à hipertensão, e outros tão importantes quanto o aumento na pressão arterial.

O consumo excessivo de sódio está ligado a efeitos como aumento da massa ventricular; aumento da resistência e hipertrofia arterial; aumento da incidência de acidentes vasculares; influência na agregação plaquetária, a qual está diretamente ligada à incidência de acidentes vasculares e infarto do miocárdio; proteinúria e decréscimo da função renal; perda de cálcio; carcinoma de estômago; além de piora da asma.<sup>(2)</sup>

O brasileiro consome diariamente, em média, 11,75 gramas de sal e 4,7 gramas de sódio, sendo que o recomendado são 5 gramas de sal ( e conseqüentemente 2 gramas de sódio aproximadamente).<sup>(3)</sup>

O governo e os representantes da indústria e dia supermercados firmaram um acordo, no início de 2011, pela diminuição progressiva do sódio nos alimentos. O acordo vai reduzir aos poucos a quantidade de sal nos produtos e, a partir de 2013, produtos com menos sódio já deverão estar disponíveis no mercado.

Uma pesquisa divulgada pela Anvisa, no último dia 16 de outubro, mostra que os campeões em alto teor de sódio são o queijo parmesão ralado (1981 miligramas de sódio por 100 gramas de produto), o macarrão instantâneo (1798 miligramas de sódio por 100 gramas de produto), embutidos como mortadela e biscoito de polvilho. Salgadinho de milho e biscoito de água e sal também estão na lista de produtos com alto teor de sódio.<sup>(3)</sup>

### BIBLIOGRAFIA

- 1- Sociedade Brasileira de Cardiologia / Sociedade Brasileira de Hipertensão / Sociedade Brasileira de Nefrologia. VI Diretrizes Brasileiras de Hipertensão. Arq rás Cardiol 2010; 95(1 supl.1): 1-51
- 2- HE de Wardener and GA MacGregor; Review Article: Harmful effects of dietary salt in addition to hypertension; Journal of Human Hypertension (2002) 16, 213-223
- 3- [www.anvisa.gov.br](http://www.anvisa.gov.br), acesso em 20 de outubro de 2012.

 **Analisa**  
Analizando suas reações

**Gold Analisa Diagnóstica Ltda**

Av. Nossa Senhora de Fátima, 2.363 - Carlos Prates  
Belo Horizonte - Minas Gerais - Brasil - CEP 30710-020  
Tel: + 55 31 3272-1888 / Fax: + 55 31 3271-6983

[sac@goldanalisa.com.br](mailto:sac@goldanalisa.com.br)  
[www.goldanalisa.com.br](http://www.goldanalisa.com.br)