

17 de Mayo: Día Mundial de Prevención de la Hipertensión Arterial

Día Mundial de la Hipertensión (WHD) es una iniciativa anual de la Liga Mundial de Hipertensión (WHL), una sección afiliada de la International Society of Hypertension (ISH). El lema de este año es "know your numbers", es decir, "conozca sus valores", con el objetivo de concientizar a la población mundial en la toma de la presión arterial.

En la Argentina según la última encuesta de Factores de Riesgo de enfermedades no transmisibles (ENFR 2013) realizada por el Ministerio de Salud informa que en la Argentina 9 de cada 10 personas se controlaron la presión arterial en los últimos 2 años, con una prevalencia de presión arterial elevada del 34,1%, la prevalencia de Hipertensión en mayores de 64 años fue del 62,1% casi quintuplicó a la observada en personas de 18 a 24 años, en este marco el Ministerio de Salud comienza con la campaña "Menos Sal Más Vida", tendiente a la reducción de la sal en panificados y alimentos procesados. En este contexto en el año 2013 se aprueba la Ley Nacional que regula el Consumo de Sodio N° 26.905 el objetivo de ésta norma es disminuir el impacto de las enfermedades cardiovasculares y la hipertensión, reduciendo el contenido de sodio en los alimentos procesados y eliminando saleros de los locales de venta de comida; La Ley plantea la reducción progresiva de la sal contenida en los alimentos procesados hasta alcanzar los valores máximos en cada grupo alimentario, fijados por la cartera sanitaria nacional; regula la fijación de advertencias en los envases sobre los riesgos del consumo en exceso de sal; promueve la eliminación de los saleros en las mesas de los locales gastronómicos; fija el tamaño máximo para los envases en los que se venda sal no superar los 500mg.

Contextualizando esta actualidad y en el marco del día Mundial de la Hipertensión Arterial, la SAN propone jornadas y capacitaciones para médicos y licenciadas en nutrición con el fin de concientizar a los profesionales de la salud sobre el consumo de sal, la SAN propone también reforzar las pautas de alimentación saludable y la actividad física como pilares importantes en el tratamiento de la hipertensión arterial por eso acercamos algunos consejos para la población en general.

El exceso de sodio que ingresa habitualmente a nuestro organismo proviene de 3 fuentes:

- La sal que se utiliza en la cocina para la elaboración de alimentos
- La que se agrega en la mesa
- El 70% esta aportada por los alimentos procesados, envasados o enlatados, que utilizan sal para la conservación de los mismos: embutidos, panificados, pescados envasados, sopas, quesos, alimentos en conservas. Además es adicionada durante la preparación de alimentos.

Los pacientes hipertensos deben consumir alimentos reducidos en sal, evitar los procesados ricos en sal. Se recomienda no colocar el salero en la mesa para así disminuir el consumo de sal.

Toda persona hipertensa o con antecedentes familiares de hipertensión, debe hacer prevención y disminuir el consumo de sal, realizar más actividad física, evitar el tabaco y el alcohol, comer frutas y verduras, y realizar un chequeo preventivo anual.

¿CÓMO CONSEGUIR REDUCIR EN LA PRÁCTICA LA CANTIDAD DE SODIO DE LA DIETA?

- Usar menos sal cuando se cocina.
- Evitar los alimentos procesados ricos en sal (como por ejemplo: embutidos, panes, quesos, conservas, precocidos, etc.).
- No añadir sal a la comida al sentarse en la mesa.
- En lugar de sal, usar otras especias, hierbas aromáticas (tomillo, orégano, pimienta, ajo, albahaca, jengibre), zumo de limón, ajo fresco o polvo de ajo o cebolla.
- En los restaurantes pedir platos o menos sin sal.
- Leer las etiquetas de los envases de los alimentos.
- Reemplazar el pan normal por pan sin sal.
- Reemplazar alimentos enlatados por naturales (por ejemplo, tomate en lata por tomate fresco).
- Buscar nuevas recetas que incluyan alimentos con poco sodio.

¿QUÉ DEBEMOS EVITAR?

Embutidos, pescados y aves de corral salados en lata o procesados; tocino ahumado; queso salado; maní salado; comidas en lata, galletitas saladas; palomitas de maíz saladas; patatas "chips", nueces saladas; sopas en lata o polvo; caldo de cubitos, encurtidos; vegetales en salsas congeladas comerciales. Sal de condimento; mezclas de condimento; polvos para ablandar la carne; glutamato monosódico; ketchup; mostaza preparada; rábano picante preparado; salsa de soja; salsa para carne y barbacoa en botella, aceitunas.

¿QUÉ PASA CON LAS SALES DE REDUCIDAS EN SODIO?

Estas sales con contenido reducido de sodio son recomendables pues otorgan un sabor aceptable sin provocar daño.

Clasificación de alimentos y productos alimenticios según su contenido en sodio (Na)

Bajo contenido en Na

1) 50mg Na/100gr de alimentos: Cereales, harinas, salvados. Frutas envasadas al natural. Frutas frescas. Vegetales frescos (excepto acelga y remolacha). Aceites. Azúcar y dulces de frutas. Infusiones naturales. Galleta marinera (sin sal). Panificados s/sal, con levadura.

Moderado contenido en Na

2) 50-100mg Na/100gr de alimento (excepto huevo por unidad de 50gr): Leche y yogur; Postres de leche enteros; Huevo (1 unidad); Quesos con bajo contenido en Na; Queso blanco untable semidescremado; Carnes promedio (vaca, pollo, pescados); Pan de viena; Pan de salvado sin sal (fargo); Arvejas enlatadas*; Remolacha y acelga.

Alto contenido en Na

3) 100-500mg/100gr de alimento: Quesos blandos, ricotta; Puré de tomate, arvejas enlatadas*; Riñón, mariscos, cordero; Panes blancos, galletitas dulces, alfajores, barras de cereal, cuadraditos de avena; Manteca y margarina; Helados de crema, dulce de leche, cacao en polvo; Postres dietéticos.

Muy alto contenido en sodio

4) 500-1000mg/100gr de alimento: Quesos semiduros, port salut, mozzarella; Panes de salvado, integrales y lactal, galletitas de agua, e integrales, grisines, bizcochos de grasa, la mayoría de copos de cereal, facturas; Pastas rellenas, masa de pizza; Alimentos de copetín, ej.: papas fritas, snacks; Mayoría de los alimentos en conserva enlatados; Pate de hígado, morcillas, mortadela, salchichas.

Mayor contenido de sodio

5) 1000mg de sodio/100gr de alimentos: Mayoría de fiambres y embutidos; Jamón, crudo, cocido, paleta, salame; Aceitunas en salmuera; Aderezos tipo mayonesa, ketchup, mostaza; Quesos duros y maduros; Caldos y sopas concentradas.

Por la Sociedad Argentina de Nutrición.

Dra. Zulema Stolarza

MN: 44455

Médica especialista en Nutrición

Presidente de la Sociedad Argentina de Nutrición