

El exceso de sodio, un enemigo silencioso que se puede vencer

La sal es un condimento fundamental en la dieta de muchos argentinos, pero consumirla en exceso es nocivo para la salud. Los profesionales de la Sociedad Argentina de Nutrición aseguran que disminuir la ingesta es posible e impulsan una Jornada de Actualización en Hipertensión Arterial, que se realizará el próximo 12 de agosto, con docentes de primer nivel como el Dr Waisman, el Dr Rodriguez, el Dr Osso, la Dra Yamaguchi y la Lic. Delfante.

Ingerir alimentos con mucho sodio o agregarle siempre una pizca de más de sal a las comidas es una conducta frecuente que conlleva un gran perjuicio para la salud, pero reeducarse hacia un consumo responsable es posible, aseguran los profesionales.

En la Argentina, al menos un 34% de las 9 de cada 10 personas que chequean su presión arterial tuvieron resultados por encima de los valores recomendados, y los mayores de 64 años son el grupo más afectado por la hipertensión, con un 62% de casos.

En ese contexto, hoy rige en nuestro país la Ley Nacional N° 26.905 que regula la ingesta de sodio, y tiene como propósito reducir el impacto de las enfermedades cardiovasculares y la hipertensión, a través de una disminución del contenido de sodio en los alimentos procesados y la eliminación de los saleros en las mesas de los locales gastronómicos.

“Si bien moderar la utilización de la sal en la dieta cotidiana debe ser un proceso paulatino y es una decisión que requiere voluntad y constancia, acarrea grandes beneficios para la salud”, explica la Dra. Zulema Stolarza, Presidente de la Sociedad Argentina de Nutrición (SAN), que el próximo 12 de agosto realizará una Jornada de Actualización en Hipertensión Arterial, en el marco de la XXIV edición del Curso Anual de Nutrición Clínica.

En este sentido, los profesionales de la SAN insisten en crear conciencia en torno a la reducción progresiva de sodio en el menú diario, tanto en la elección de los productos procesados como en su incorporación en los platos elaborados en los hogares.

Tips para reducir paulatinamente la ingesta diaria de sal:

- Espaciar el consumo de alimentos procesados ricos en sodio como embutidos, quesos y conservas.
- Utilizar menos cantidad de sal al cocinar en casa.
- No añadir sal extra a los platos servidos.
- Reemplazar la sal por especias y hierbas aromáticas
- Si vamos a comer afuera, pedir un menú bajo en sodio.
- Evitar los productos enlatados y reemplazarlos por opciones naturales.

Más información sobre la Jornada de Actualización en Hipertensión Arterial de la SAN en:
<http://www.sanutricion.org.ar/>