

# Cortar sal pela metade pode reduzir milhões de mortes por ano.

Você pode salvar  
este artigo no seu  
computador e enviar  
para amigos



Runner´s World Brasil  
Dezembro de 2009

Um estudo recém-publicado pelo periódico British Medical Journal revela que uma redução de 5g no consumo diário de sal é capaz de diminuir o risco de acidente vascular cerebral em 23% e o de doenças cardiovasculares em 17%. De acordo com o médico Ricardo Teixeira, Doutor em Neurologia pela Unicamp e diretor do Instituto do Cérebro de Brasília (ICB), esse menor consumo de sal evitaria anualmente mais de um milhão de mortes por acidente vascular cerebral e três milhões por doenças cardiovasculares ao redor do mundo.

“Cerca de 50% dos casos de doença das coronárias e 60% dos acidentes vasculares cerebrais são secundários a altos níveis da pressão arterial, e a quantidade de sal na dieta responde por boa parte desses números”, aponta o especialista, lembrando que a atual recomendação da Organização Mundial da Saúde é que o consumo diário de sal não exceda 5g por dia, mais ou menos uma colher das de chá. “Entretanto, o consumo supera esse limite na maior parte do globo, com uma média de



10g por dia na maioria dos países ocidentais, chegando a mais de 12g diários no Brasil e em países asiáticos e da Europa oriental.”

Segundo Teixeira, o principal problema do excesso de sal na alimentação é o aumento dos níveis da pressão arterial. “Por outro lado, uma série de estudos tem demonstrado que o alto consumo de potássio é capaz de reduzir a pressão arterial. Esses estudos apontam que a

redução do conteúdo de sódio a longo prazo e sua substituição por potássio é capaz de reduzir o risco de doenças cardiovasculares e essa já é uma recomendação dietética consensual.”

Para o médico, uma dieta com pouco sódio e muito potássio é melhor do que aquela com a simples restrição de sódio. “Para inserir mais potássio na dieta deve-se consumir frutas e verduras com fartura. Para reduzir o consumo de sódio, o primeiro passo é retirar o saleiro da mesa e lembrar que algumas ervas podem temperar a comida tão bem como o sal. Além disso, é fundamental evitar os alimentos salgados por natureza, como as conservas, o “fast food”, enlatados, carnes processadas e embutidos”, completa.

---

Confira outros artigos acessando nosso site

**[www.icbneuro.com.br](http://www.icbneuro.com.br)**