

En el marco de la Semana Mundial de Concientización sobre el Consumo de Sal, el Ministerio de Salud de la Nación recuerda que la elevada ingesta de sodio es el principal factor de riesgo de aumento de la presión arterial, causante de enfermedades cardio y cerebro vasculares y renales. "Sal, el asesino olvidado" es el lema de este año y una oportunidad para reforzar la importancia de la reducción del consumo de sodio para proteger la salud.

La cartera sanitaria nacional estima que el consumo de sal diario en Argentina es de 11 gramos por persona, cuando la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda un máximo de 5 gramos. El 70 por ciento de la ingesta de sodio proviene de alimentos procesados y ultraprocesados como panificados, embutidos, enlatados, congelados, quesos, caldos, sopas y envasados en general.

Es por eso que en enero de este año se reglamentó la Ley Nacional N° 26.905 de Regulación del Consumo de Sodio. La norma plantea la reducción progresiva de la sal contenida en los alimentos procesados; 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 individuales en los que se vende sal -que no pueden superar los 500 miligramos- y establece sanciones a los infractores.

El secretario de Promoción de la Salud, Prevención y Control de Riesgos de la cartera sanitaria nacional, **Adolfo Rubinstein**, destacó la importancia de esta ley y afirmó que "la reglamentación de la Ley de Regulación del Consumo de Sodio constituye una herramienta fundamental para profundizar el impacto de la medida y garantizar un acceso igualitario a alimentos con menor cantidad de sodio para proteger la salud de toda la población. Cada gramo de sal que disminuimos en la ingesta diaria evita cerca de 2.000 muertes por enfermedad cardiovascular y ataques cerebrales en la población argentina".

### Hábitos de consumo

Por otra parte, el Ministerio de Salud de la Nación recomienda a la población mejorar los hábitos y evitar el consumo excesivo de sal. Algunas prácticas como aumentar el consumo de alimentos naturales y preparados en el hogar, reducir el uso de sal en la cocción, reemplazar la sal por otras especias y hierbas para condimentar y evitar el salero en la mesa, mejoran la salud y previenen enfermedades. A su vez, se aconseja evitar agregar sal en la preparación de

alimentos para bebés, niños y niñas con el objetivo de que el paladar de los más chicos se adapte al reconocimiento de los sabores naturales de los alimentos.

Datos de la 3ra Encuesta Nacional de Factores de Riesgo realizada en 2013 en Argentina muestran que el 34 por ciento de la población mayor de 18 años se reconoce hipertensa. La encuesta también mostró una reducción en la utilización de sal de mesa después de la cocción o al sentarse a la mesa, pasando de 25 por ciento en el 2005 a 17 por ciento en 2013. Además el 82 por ciento de la población se realizó controles de presión arterial. Si bien estos datos son positivos, la hipertensión arterial constituye un grave problema de salud pública que requiere dar continuidad y profundizar las políticas públicas vigentes así como también fortalecer la concientización de la población sobre la necesidad de reducir el consumo de sal.

Al respecto, **Alberto Cormillot**, coordinador del Programa Nacional de Alimentación Saludable y Prevención de la Obesidad destacó que "la sal es un asesino silencioso y es nuestra misión darle voz. Tratar la presión elevada es un tercer paso. Impulsar y favorecer que las personas se tomen la presión es el paso anterior. El primero de todos es alertar sobre los problemas a la salud del consumo excesivo de sal y otros comportamientos que generan el aumento de la presión".

La Semana Mundial de Concientización sobre el Consumo de Sal fue instituida en 2005 por la World Action on Salt and Health (WASH) con el objetivo de concientizar a la sociedad en la reducción de su consumo como aporte para la mejora de la salud de la población mundial. Año a año, diversas instituciones públicas y privadas se suman a la semana, que este año comenzó ayer y que terminará el domingo.