OMS recomenda ingerir menos de cinco gramas de sal por dia

Biologia & Ciências

Enviado por:

Postado em:31/01/2013

Por Tereza Firmino (Ciência P) Se tem o hábito de pegar no saleiro e polvilhar a comida com umas pitadas de sal, é melhor pensar duas vezes. A Organização Mundial de Saúde (OMS) recomendou esta quinta-feira que um adulto consuma por dia menos de dois gramas de sódio – ou seja, menos de cinco gramas de sal – para reduzir os níveis de tensão arterial e as doenças cardiovasculares. Pela primeira vez, a OMS faz recomendações também para as crianças com mais de dois anos de idade, para que as doenças relacionadas com a alimentação não se tornem crónicas na idade adulta. Neste caso, a OMS diz que os valores devem ainda ser mais baixos do que os dois gramas de sódio, devendo ser adaptados tendo em conta o tamanho, a idade e as necessidades energéticas. Além do sódio, as recomendações incluem o potássio, cujos valores diários devem ser de, pelo menos, 3,51 gramas. Uma pessoa com níveis de sódio elevados e de potássio baixos corre riscos cardiovasculares, aumentando a tensão arterial e a possibilidade de doenças cardíacas e tromboses, sublinha a OMS. “Actualmente, a maioria das pessoas consome sódio a mais e potássio a menos”, refere ainda a OMS, citada pela agência Reuters. Além do sal (ou cloreto de sódio) que adicionamos à comida, há que ter em atenção que os próprios alimentos já têm sódio. Por exemplo, por cada 100 gramas, o leite tem 50 miligramas de sódio, os ovos 80 e o pão 250. Já o potássio encontra-se em alimentos como o feijão e as ervilhas (1300 miligramas por cada 100 gramas), em vegetais como os espinafres e as couves (550 miligramas) e em frutas como as bananas (300 miligramas). Esta notícia foi publicada em 31/01/2013 no site www.publico.pt.Todas as informações nela contida são de responsabilidade do autor.