



## **Alerta ao Sal!**

### **Dia Mundial da hipertensão**

#### **O que é a hipertensão?**

A hipertensão é o aumento anormal e por um longo período da pressão que o sangue faz ao circular pelas artérias do corpo.

A pressão arterial varia ao longo do dia. Por exemplo, a pressão arterial de uma pessoa que se encontra deitada é menor do que a pressão arterial de uma pessoa que se encontra em atividade física pois neste último caso, o sangue precisa de mais energia para ser bombeado pelo coração.

Um indivíduo é considerado hipertenso quando a pressão arterial do mesmo fica acima ou igual a 14 por 9 durante um considerável período de tempo.

#### **De que modo o sal em excesso pode provocar a hipertensão arterial?**

O sal é um mineral constituído por cloro e sódio. O sódio é um nutriente essencial ao organismo, contudo o excesso do mesmo pode provocar um aumento da pressão arterial.

O excesso de sal aumenta o volume de sangue dentro das veias e artérias, pois o cloreto de sódio (sal) atrai moléculas de água para si.

Quando uma pessoa ingere muito sal, essa substância acumula-se no meio extracelular fazendo com que os fluídos circulantes no corpo acabem por reter mais água para se obter um equilíbrio osmótico. Esta retenção de água faz com que a quantidade de sangue circulante aumente e assim a pressão arterial aumente também.

Em casos mais extremos, a hipertensão arterial pode levar à ocorrência de um AVC (acidente vascular cerebral), devido à dificuldade que o sangue tem em chegar ao cérebro.

#### **Qual a quantidade de sal que devemos ingerir por dia?**

A Organização Mundial da Saúde recomenda o consumo de 5g de sal por dia num adulto e de 3g de sal numa criança.

Em média, os portugueses consomem 10,7g de sal por dia o que corresponde ao dobro dos valores recomendados.



### Quais os alimentos mais ricos em sal?

- Carnes processadas (salsichas, hambúrguer, rissóis, folhados, enchidos)
- Alguns enlatados (atum, sardinhas, milho, ervilha)
- Molhos embalados
- Batatas fritas de pacote
- Bacalhau (é importante ser bem demolhado)
- Alguns laticínios (manteiga, queijos curados)
- Refeições pré-cozinhadas
- Snacks

Preferir sempre alimentos naturais e frescos.

### Como reduzir o sal?

- Substituir o sal por especiarias e ervas aromáticas
- Temperar a carne, peixe e saladas com sumo de limão ou vinagre balsâmico
- Temperar o peixe com azeite, alho, limão e ervas frescas
- Temperar a carne grelhada com um pouco de azeite, vinho, alho, sumo de limão, e pimentão
- Substituir o sal das batatas fritas por um pouco de molho de iogurte caseiro.

<b>Alimentos</b>	<b>Quantidade de sal por 100g</b>
Manteiga	2,0 g
Salsichas	1,5 g
Atum enlatado	1,1 g
Batatas Fritas	1,0 g
Bolachas	0,7 g
Grão enlatado	0,8 g

**Tabela 1-** Quantidade de sal nos produtos consumidos no quotidiano