Allianz Worldwide Care
La salud a examen 2017

Concienciación sobre la sal

RIESGOS Y RECOMENDACIONES

La mayoría de nosotros consumimos más de la cantidad diaria recomendada de sal, aumentando el riesgo de ciertos problemas de salud y enfermedades.

Demasiada sal puede subir su tensión arterial, lo que le pone en riesgo de problemas de salud como cardiopatía o accidente cerebrovascular.

Este mes nos ocupamos de los peligros de la excesiva sal en la dieta y exploramos unos simples pasos que pueden ayudarle a reducir su consumo de sal.

¿Cuál es el consumo diario de sal recomendado?

PARA ADULTOS:
La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que los adultos consuman menos de 5 g (justo un poco menos de una cucharilla de café o 2,2 g de sodio) de sal al día.

PARA NIÑOS:
La OMS recomienda que el consumo máximo recomendado para adultos se ajuste a la baja para niños entre 2 y 15 años, basándose en sus necesidades energéticas en relación a las de los adultos.

Esta recomendación para niños no va dirigida al periodo de lactancia exclusiva (de 0 a 6 meses) ni al periodo de alimentación complementaria con lactancia continuada (de 6 a 24 meses).

Los niños de menos de un año deberían tomar menos de 1 g de sal al día. Los bebés obtienen cantidades adecuadas de minerales, incluidos sodio y cloruro, del pecho de la madre o de la leche de fórmula.

Asegurarse de que su hijo no toma mucha sal también puede implicar que no desarrolle un gusto por la comida salada. Esto reducirá sus probabilidades de tomar demasiada sal de adulto.

¿LO SABÍA?

Es el sodio de la sal lo que causa los riesgos en la salud.

Sal y sodio

La sal y el sodio se usan a menudo como sinónimos, pero no son lo mismo. El sodio es un mineral que se encuentra naturalmente en los alimentos o se añade durante su fabricación.

La sal es una combinación de sodio y cloruro. La proporción en peso es aproximadamente un 40% de sodio y un 60% de cloruro.

La información nutricional en las etiquetas de los alimentos puede indicar solamente la cifra del sodio, por lo tanto es importante saber que:

Sal = Sodio x 2,5

Los niveles aproximados de sodio de una cucharilla de café son:

¼ de cucharilla de sal = 575 mg de sodio
½ cucharilla de sal = 1.150 mg de sodio
¾ de cucharilla de sal = 1.725 mg de sodio
1 cucharilla de sal = 2.300 mg de sodio

¿LO SABÍA?

Los niños que tienen una dieta alta en sal tienen dos veces más probabilidades de desarrollar tensión arterial alta que los que tienen una dieta baja en sal.

Allianz Worldwide Care

La sal y su salud

El consumo medio global de sal es de 9 a 12 gramos por día. Esto contribuye a una epidemia global de enfermedades relacionadas con la tensión arterial y de otros tipos.

¿LO SABÍA?

Incluso aunque nunca añada sal a la comida, podría estar consumiendo demasiada.

01

Tensión arterial

La tensión arterial es la cantidad de presión que la sangre ejerce sobre las paredes de los vasos sanguíneos cuando el corazón la bombea a todo el cuerpo.

Una dieta alta en sal puede aumentar la tensión arterial, la principal causa de los accidentes cerebrovasculares, fallo cardíaco e infartos, lo que es causa de muerte e incapacidad en todo el planeta.

02

Accidente cerebrovascular

Durante un accidente cerebrovascular la sangre deja de llegar al cerebro, reduciendo el flujo de oxígeno y causando la muerte celular.

La tensión alta es uno de los mayores factores de riesgo de accidente cerebrovascular y la sal es principal agente que sube la tensión arterial.

03

Cardiopatía coronaria

La cardiopatía coronaria ocurre cuando el suministro de sangre que llega al corazón se reduce o se bloquea, lo que lleva a un fallo cardíaco o infarto.

La tensión alta es uno de los mayores factores de riesgo de cardiopatía coronaria y la sal sube la tensión arterial.

04

Cáncer de estómago

La bacteria Helicobacter pylori (H. pylori) es uno de los mayores factores de riesgo de cáncer de estómago.

La sal puede dañar el revestimiento del estómago, haciéndolo vulnerable a los efectos de la H. pylori, y también puede aumentar el crecimiento y la acción de la bacteria haciéndola más dañina.

05

Osteoporosis

La osteoporosis es una enfermedad que causa la disminución del tejido de los huesos, haciéndolos frágiles y propensos a fracturarse.

Una dieta alta en sal puede hacer que se pierda calcio en los huesos y se excrete en la orina, debilitando los huesos La tensión arterial alta puede acelerar la pérdida de calcio de los huesos, empeorando el problema.

06

Insuficiencia renal

Un consumo elevado de sal y una tensión arterial alta pueden provocar que los riñones excreten demasiado calcio a la orina, causando una acumulación de calcio y cálculos renales..

Una dieta alta en sal también puede alterar la función renal y causar tensión arterial alta, lo que a su vez pone en dificultades al riñón llevando a la insuficiencia renal.

Menos sal = Tensión arterial más baja = Menor riesgo de accidente cerebrovascular

¿De dónde sale toda la sal?

Más del 75% del sodio que consumimos viene de comida procesada y de restaurantes, haciendo difícil elegir alimentos bajos en sodio y limitar sus niveles, puesto que ya se ha añadido a la comida antes de que la compremos.

El 15% del sodio en nuestra dieta se encuentra de forma natural en los alimentos y el 10% restante lo añadimos nosotros al cocinar o en la mesa.

Allianz Worldwide Care

Tres consejos para reducir el consumo de sal

1 Compruebe la cantidad de sodio en las etiquetas al hacer la compra

Para reducir de verdad el consumo de sal, necesita ser consciente de la sal que ya se encuentra en los alimentos que consume a diario, y elegir las opciones bajas en sodio. Las etiquetas de información nutricional en los alimentos facillitan esta tarea, ya que la mayoría de alimentos envasados tienen esta etiqueta en el envase.

Comparando las etiquetas de información nutricional al realizar la compra diaria puede reducir enormemente su consumo de sal, eligiendo los alimentos más bajos en sal. Como norma, busque alimentos que tengan un bajo o medio contenido de sal. Intente tomar alimentos ricos en sal sólo de vez en cuando o en pequeñas cantidades.

Compare las etiquetas:

Observe la cantidad de sal por cada 100g:
Un alto contenido es más de 1.5g de sal (0.6g de sodio) por cada 100g.
Un bajo contenido es 0.3g de sal (0.1g de sodio) o menos por cada 100g.
Si la cantidad de sal por cada 100g está entre 0.3g y 1.5g, puede considerarse un contenido medio de sal.

2 Sepa qué alimentos son altos en sal

Saber qué alimentos son ricos en sal puede ayudarle a evitarlos y elegir alternativas más saludables. Intente evitar alimentos procesados, incluyendo carnes envasadas que normalmente se conservan con sal y otros conservantes químicos que pueden causar problemas de salud.

Mantenga una dieta rica en fruta fresca, verduras y cereales integrales. Si compra verduras congeladas, asegúrese de que no están sazonadas ni tienen salsas que contengan sal.

Si va a tomar papas, patatas fritas o galletas saladas, compruebe la etiqueta y elija las más bajas en sal. No olvide comprobar también el contenido en grasas y azúcares.

Alimentos comúnmente ricos en sal:

Bacon, Pan, Queso, Salsa granulada ,Jamón, Olivas, Pepinillos, Gambas, Salami, Frutos secos tostados y salados, Carne y pescado ahumados, Salsa de soja, Pastillas de caldo, Extracto de levadura.

3 Utilice menos sal cuando cocine y cuando coma

Recuerde: tanto si come en casa como si cocina o come fuera, no añada sal a la comida por defecto. Pruébela primero. Mucha gente añade sal como hábito, pero a menudo es innecesario y la comida sabe bien sin ella.

Cuando aderece la comida, utilice pimienta negra, hierbas frescas y especias en lugar de sal. Intente hacer sus propios caldos y salsas en lugar de utilizar pastillas o gránulos, o compre opciones bajas en sal.

Haga las salsas con ingredientes frescos como tomates maduros y ajo. Pruebe a cocinar al horno o asar verduras como pimientos rojos, tomates, calabacines, hinojo y chirivías para aprovechar todo su sabor.

Allianz Worldwide Care

Sal marina, sal de mesa y sal kosher

Es un concepto erróneo común creer que la sal marina contiene menos sodio que la sal de mesa.

La sal marina y la sal kosher han aumentado su popularidad en los restaurantes y los supermercados. Muchos cocineros dicen que las prefieren a la sal de mesa por su textura áspera y crujiente y su sabor más fuerte.

Pero la sal de mesa, la sal kosher y la mayoría de sales marinas contienen un 40% de sodio en relación a su peso. Aunque la sal marina puede tener trazas de minerales como magnesio, potasio y calcio, las cantidades son muy pequeñas y estos minerales pueden obtenerse de otros alimentos saludables.

Algunas variedades de sal marina se anuncian con menos sodio que la sal de mesa. Compruebe la etiqueta nutricional para compararlas.

Aproximadamente unos

2,5 millones

de muertes podrían evitarse cada año si el consumo global de sal se redujera a los niveles recomendados.

NUNCA ES DEMASIADO TARDE...

...PARA REDUCIR SU CONSUMO DE SAL

¿Por qué no empezar hoy a controlar su consumo de sal?

Recuerde

La sal marina a menudo tiene tanto sodio como la sal de mesa.

Si consume más sal marina de la que consumiría porque piensa que tiene menos sodio, puede estar corriendo un mayor riesgo de desarrollar tensión arterial alta, aumentando el riesgo de cardiopatía.

Recuerde

cambios sencillos en su dieta y su compra pueden reducir su consumo de sal y también el riesgo de desarrollar problemas de salud.

La Cobertura de su Seguro Internacional de salud

"Aunque la prevención primaria del consumo excesivo de sal es la norma básica, también destacaría la importancia de la restricción de la sal en casos diagnosticados de hipertensión, insuficiencia cardíaca e insuficiencia renal crónica. Esto se conoce como 'prevención secundaria' y está destinada a evitar el empeoramiento y complicaciones de enfermedades que pueden causar la muerte."

Dra. Ulrike Sucher, directora médica de Allianz Worldwide Care.

Fuentes: Organización Mundial de la Salud
Centro para el Control y Prevención de Enfermedades.

Allianz
Worldwide Care