

Os vilões da saúde

O exagero no uso do sal e do açúcar é apontado como causa de muitas doenças

Tomar um chá no meio da tarde, junto com algumas bolachas água e sal, acreditando ser uma ótima combinação de baixa caloria, pode estar certo. Porém, se o chá estiver muito doce e a bolacha acrescida de manteiga, a combinação torna-se bombástica ao organismo, pois contém dois dos maiores vilões da saúde pública: sal e açúcar.

O uso do sal e do açúcar em excesso pode até desenvolver doenças fatais, se não houver tratamento adequado, como a hipertensão e o diabetes, por sinal as mais onerosas aos cofres públicos.

Foto: aijosces



Estima-se que 35% da população do Brasil seja hipertensa. São cerca de 17 milhões de brasileiros. Destes, 75% dependem do Sistema Único de Saúde (SUS). Só com os hipertensos, o SUS gasta em média 11 bilhões de reais por ano. Já os diabéticos representam 5,2% da população.

Antes de fazerem mal à saúde, o sal e o açúcar têm papel fundamental no organismo. De acordo com a nutricionista Carolina Godoy, do Instituto Minha Escolha, "o sal é rico em sódio, mineral importante na manutenção do equilíbrio de líquidos do corpo. A sacarose (açúcar branco de mesa) é fonte de energia".

No entanto, ela acrescenta, a ingestão excessiva do sal é perigosa por estar diretamente ligada à pressão alta, que é o terceiro principal fator de risco associado à mortalidade mundial. O médico nefrologista Roberto Galvão, em entrevista ao Portal Boa Vontade, aponta os malefícios desse excesso na alimentação das pessoas de uma forma geral: "Observamos um aumento na prevalência da hipertensão arterial, doenças cardiovasculares e renais nos últimos anos. Pacientes que já são portadores dessas doenças também devem seguir dietas com restrição de sódio, pelo risco de agravamento".

O dr. Galvão dá o exemplo de uma pessoa que sofre de insuficiência renal crônica. Em hemodiálise, ao ingerir muito sal, o paciente acaba por tomar muita água devido à sede, aumentando o volume de água corporal. "Isso repercutirá com elevação da pressão arterial, inchaço e, em casos mais graves, edema agudo pulmonar, também conhecido como 'água no pulmão', uma emergência médica de alto risco", adverte.

Quanto ao açúcar, o abuso de sua ingestão está relacionado principalmente à obesidade — uma epidemia global que gera diversas outras enfermidades —, às dislipidemias e à síndrome de resistência à insulina, que é o mecanismo precursor do diabetes melitus. Obviamente, para uma pessoa se tornar diabética outros fatores também devem ser considerados, como a tendência genética, outras doenças associadas e o uso de certos medicamentos, como os corticóides.

Perigo nas prateleiras

“A dica para diminuir o uso do sal é utilizar temperos à base de ervas aromáticas, que realçam o sabor sem precisar do uso exagerado do sal, e não deixar o saleiro à disposição em cima da mesa. Quanto ao açúcar, preferir alimentos com pouca ou sem adição de açúcar, doces à base de frutas e substituir o açúcar (ou pelo

Foto: Stockphotos



As carnes estão entre os alimentos mais salgados pelos brasileiros

menos parte dele) no cafezinho, suco, por adoçantes dietéticos”, sugere a nutricionista Godoy. “Todos devem ficar de olho nas embalagens dos produtos e ler a tabela nutricional”.

Nas prateleiras dos supermercados, esses dois ‘temperos brancos’ são encontrados fartamente, disfarçados em inúmeros produtos industrializados. Não adianta reduzir, por exemplo, o sal do arroz e da carne e exagerar no tempero pronto do feijão, acrescido de glutamato monossódico. “É claro que devemos nos preocupar com a quantidade de sal dos produtos industrializados e controlá-los, porém,

de acordo com uma recente pesquisa publicada na *Revista de Saúde Pública – USP*, e ao contrário do que pode parecer, o maior consumo de sal do brasileiro (mais de 76%) ainda vem do sal que adicionamos na cozinha”, diz a nutricionista Carolina Godoy.

O costume do exagero assusta também com os doces: outra pesquisa publicada em agosto de 2009, da *American Heart Association*, afirma que os norte-americanos estão consumindo o equivalente a 22,2 colheres de chá de açúcar por dia (89 g), muito acima do recomendado.

Como medidas que podem ser adotadas em âmbito industrial destaca-se o selo *Minha Escolha*, presente na parte frontal das embalagens de alguns produtos que já fazem parte do programa. O selo indica se o produto está com as quantidades de açúcar e sódio de acordo com as recomendações nutricionais e se possui gorduras trans e saturada. Essa iniciativa chegou ao Brasil no ano passado e vem ganhando adesão.

“A melhor estratégia é a diminuição gradativa da quantidade de cloreto de sódio aplicada nos alimentos e ao mesmo tempo dar soluções tecnológicas para que o sabor salgado não seja prejudicado”, afirmou a nutricionista.

Ela dá a dica final: “devemos limitar a ingestão de sódio para, no máximo, 2000 mg/dia, ou seja, 5 g de sal/dia. Quanto ao açúcar, o recomendado é que a ingestão não ultrapasse 10% da energia total da dieta, por exemplo, em uma dieta de 2000 kcal, no máximo 50 g”.