

EL SODIO ¿ENEMIGO OCULTO?

CLAUDIA ESTELA FERNÁNDEZ

Profesor Titular.

Cátedra: Nutrición I.

Carrera: Lic. En Nutrición.

Facultad de Ingeniería.

Sede Central.

E-mail: fernandezclaudia_cen@ucp.edu.ar

PALABRAS CLAVES

- Sodio.
- Rotulado nutricional.
- Alimentación hiposódica.

El sodio (Na) es un macromineral indispensable para la vida humana y que principalmente sabemos, forma parte de la sal de mesa o cloruro de sodio, con fórmula química (ClNa). Al igual que el potasio y el cloro, es un electrolito y posee importantes funciones en el organismo y en la regulación de las concentraciones de los medios acuosos. Sus principales funciones son:

- Interviene en el equilibrio ácido-base.
- Ayuda a mantener el equilibrio de los líquidos corporales dentro y fuera de las células (homeostasis).
- Es necesario para la transmisión y la generación del impulso nervioso.
- Ayuda a que los músculos respondan correctamente a los estímulos

219

(irritabilidad muscular).

El sodio en la alimentación (llamado sodio dietario) se mide en miligramos (mg). La sal de cocina contiene un 40% de sodio y 60% de cloro. Una cucharadita de sal de cocina contiene 2300 miligramos de sodio.

Este mineral es necesario en nuestra alimentación, aunque en cantidad muy inferior a la que consumimos. Nuestras necesidades mínimas diarias son de 500 mg. de sodio al día y se recomienda no pasar de los 2400 mg (6 g de sal). Con el sodio presente en los alimentos de forma natural sería suficiente para cubrir estas recomendaciones dietéticas establecidas. De hecho, la mayoría de la población consume más sal en la dieta de la que debiera. Según las encuestas de consumo los argentinos ingerimos en promedio entre 10 y 12 g de sal al día.

“El sodio es el componente principal de la sal común de mesa y relevante en la mayoría de los alimentos elaborados. No es inocuo, sino que por el contrario es un actor principal como causante de las enfermedades cardiovasculares y renales, que constituyen la primera causa de mortalidad en Argentina y la mayor parte del mundo”, según lo expresado por la Fundación para el Estudio, la Prevención y el Tratamiento de la Enfermedad Vasculares Aterosclerótica (Fepreva).

La sal se ha usado como preservante de los alimentos durante siglos. Como ingrediente para los alimentos, tiene múltiples usos, como, por ejemplo, curar la carne, hornear, retener la humedad, cubrir los sabores menos deseables, e incluso resaltar el sabor de otros ingredientes, como al hacer que un dulce sepa más dulce.

La sal de mesa es la principal fuente de ingreso de sodio al organismo de la mayoría de las personas, pero algunos aditivos alimentarios comunes, como el glutamato monosódico (MSG), el nitrito de sodio y el bicarbonato de sodio, también contienen sodio y contribuyen en menor cantidad a la cantidad total de “sodio” que aparece en la etiqueta de información nutricional.

Sorprendentemente, algunos alimentos que no son salados pueden ser altos en sodio, por lo que no se debe usar el sabor como guía.

Por ejemplo, algunos alimentos que son altos en sodio saben salados, como los pepinillos y la salsa de soja. Pero, también hay muchos alimentos, como los cereales y los productos horneados, que contienen sodio, pero no saben salados. Además, algunos alimentos que ingerimos varias veces al día, como los panes, al sumarse, representan un alto nivel de sodio aunque cada porción por sí sola no lo sea.

La sorprendente verdad acerca del consumo de sodio . Un informe de la FDA (siglas en inglés) y del Centro de Seguridad Alimentaria y Nutrición Aplicada (CFSAN, por sus siglas en inglés), en Estados Unidos el desglose del consumo de sodio y su aporte a la dieta diaria es el siguiente:

- 77% proviene de la ingesta de los alimentos procesados y de restaurante
- 12% proviene de los alimentos de origen natural
- 11% corresponde a la sal añadida a la comida mientras se cocina o en la mesa.

¡La selección de los alimentos es importante!

Más del 40% del sodio consumido en nuestra dieta, proviene de los siguientes tipos de alimentos:

- Panificados (pan, facturas, galletitas, amasados en general) y cereales para desayuno.
- Fiambres y embutidos.
- Polvo para preparar jugos.
- Sopas instantáneas.
- Conservas (dulces y saladas).
- Queso.
- Pasta fresca (ravioles, capelettis).
- Platos de carne mezclada (como el rollo de carne con salsa de tomate, la carne guisada y el chili).
- Snacks (palitos, papas fritas, etc).

Pero debemos recordar que, el contenido de sodio puede variar significativamente dentro de las categorías de alimentos, por lo que debe usarse la etiqueta de información nutricional para comparar la cantidad de sodio en los diversos productos. También debemos asegurarnos de que los tamaños de las porciones sean similares y seleccionar los productos que contengan menos sodio.

Para compara los productos alimenticios se puede usar el porcentaje de presencia del nutriente con respecto a las recomendaciones diarias del mismo. (Valor diario o % del VD). El % del VD le indica si un alimento aporta poco o mucho al total diario de su dieta.

El 5% del VD o menos de sodio por porción es bajo

El 15 % del VD es moderado

El 20% del VD o más de sodio por porción es alto

También puede leer el frente del paquete de los alimentos para identificar rápidamente los alimentos que puedan contener menos sodio. Por ejemplo, busque alimentos que indiquen lo siguiente:

SIN SAL/SODIO	Menos de 5 mg de sodio por porción.
MUY BAJO EN SODIO	35 mg de sodio o menos por porción.
BAJO EN SODIO	140 m g de sodio o menos por porción.
SODIO REDUCIDO	Por lo menos el 25% menos de sodio que en el producto original.
BAJO EN SODIO O LEVEMENTE SALADO	Por lo menos el 50% menos de sodio que en el producto original.
SIN SAL AÑADIDA O SON SAL	No se añade sal durante el procedimiento pero podría contener sodio.

Pero siempre debemos recordar a la población que la ingesta de sal, agregado a los alimentos, tanto en la etapa industrial como en la cocción o la mesa, **está muy lejos de ser inofensiva**. El sodio oculto llega a nuestra comida sin que lo hayamos agregado en la cocción o en la mesa.

Parte de nuestra labor asistencial es promover la lectura de los rótulos de los alimentos. Al leer los rótulos, el paciente y la familia pueden descubrir sus mejores alternativas para reducir el sodio total ingerido durante el día. Las sociedades científicas están haciendo un esfuerzo por promover mayor concientización en el tema a través de la divulgación profesional y a la población general.

SUSTITUTOS

Existen combinaciones de condimentos que hacen muy sabrosa la comida, que enmascara la falta de sal, tan arraigada en nuestros hábitos. En las mezclas se puede usar ají molido en carnes asadas, orégano y comino en salsas, laurel, ajo, cilantro, ciboulette, jengibre, pimienta negra o blanca (o las variantes).

En la dosis racionalizada y en la combinación justa, muchas veces estas especias son mejor toleradas que la sal de mesa.

En conclusión, se logrará un resultado satisfactorio y se evitarán riesgos a corto o largo plazo a través de la variación de sabores y condimentos. Por otro lado, es importante hacer hincapié en la importancia de conocer los productos, tomarse el tiempo de leer los rótulos y consultar al médico y al nutricionista para un tratamiento serio.

BIBLIOGRAFÍA

LOPEZ Y SUAREZ: Fundamentos de Nutrición Normal. El Ateneo. Buenos Aires. 2008.

221

TORRESANI María Elena - María Inés Somoza: Lineamientos para el cuidado Nutricional. Eudeba. Buenos Aires. 2009.

SACKS FM, Svetkey LP, Vollmer WM, Appel LJ, Bray GA, Harsha D, et al, for the DASH-Sodium Collaborative Research Group. Effects on blood pressure of reduced dietary sodium and the dietary approaches to stop hypertension (DASH) diet. N Engl J Med 2001;344:3-10
ALDEMN MH. The Cochrane review of sodium and health. Am J Hypertens 2011;24:854-6.

ARONOW WS, Fleg JL, Pepine CJ, et al. ACCF/AHA 2011 expert consensus document on hypertension J Am Coll Cardiol.

