

Salud se adhiere a la Semana Mundial de disminución del consumo de sal 2023

13 mayo, 2023



Se busca un enfoque simple pero efectivo para mejorar la salud y reducir las cifras de enfermedades cardiovasculares y muertes por dicha causa.

El Ministerio de Salud Desarrollo Social y Deportes, en el marco de la Semana Mundial de disminución del consumo de sal 2023, realizará una campaña de concientización. Se sostiene y remarca la importancia de limitar el consumo excesivo de sodio, que es una de las principales causas de hipertensión arterial (HTA), una afección que produce más de 7 millones de muertes cada año en el mundo y es causa de enfermedad renal, cerebrovascular y de infartos.

La Semana Mundial de Concientización sobre el Consumo de Sal 2023 se realiza del 15 al 21 de mayo y fue instituida en 2005 por la World Action on Salt and Health (WASH). El objetivo es

concientizar a la sociedad en la reducción de su consumo como aporte para la mejora de la salud de la población mundial.

Las actividades por la Semana de la Sal 2023 incluirán acciones que se realizarán desde la dirección de Prevención y Promoción de la Salud y se coordinarán con la Dirección de Alimentación Escolar (DGE). Será con mensajes que se trabajarán en 180 jardines infantiles abarcando una matrícula de 21.000 niños y niñas de nivel inicial, 135 jardines distribuidos en toda la provincia que reciben asistencia alimentaria. Además, se entregará a cada alumno una ficha de actividad en papel como recurso didáctico para trabajar la temática. La distribución del material será realizada por la DGE.

Así también, en los centros de salud se podrán realizar actividades destinadas a la comunidad y dispondrán de material para difusión.

En tanto, en restaurantes y bares se distribuirá cartelera autoadhesiva con la leyenda Menos sal. Más Vida.

En la plaza Independencia se colocará un stand para brindar asesoramiento a la comunidad en general y consejería acerca de los beneficios que conlleva la disminución del consumo de sal. Además, se distribuirá material de promoción.

Participan en estas acciones la Municipalidad de la Ciudad de Mendoza, Universidad Juan A. Maza -actividad programática destinada a la comunidad desarrollada por los alumnos de la Carrera de Nutrición- y la Asociación Mendocina de Graduados en Nutrición, Departamento de Nutrición, Dirección de Prevención y Promoción de la Salud, Programa de Diabetes, Programa Cardiovascular y Programa de Actividad Física.

La campaña de este año busca promover la implementación de acciones basadas en la evidencia, para reducir el consumo de sal en la población. Se pretende compartir técnicas que faciliten el desarrollo e implementación de políticas

integrales de reducción de sal y diseminar mensajes claves para promover prácticas saludables en el hogar, la escuela y el lugar de trabajo.

Entre los mensajes a la población general se encuentra Menos sal. Más Salud, con la información de la elección de alimentos frescos, principalmente frutas y verduras, menos frecuencia en el consumo de productos industriales y, si se los compra, buscar las versiones reducidas en sodio.

Situación actual

Según datos de la Cuarta Encuesta Nacional de Factores de Riesgo (ENFR 2018), en nuestro país, más de 40% de la población adulta tiene presión arterial elevada, lo que representa aproximadamente 16 millones de personas, de las cuales un tercio desconoce su condición.

A su vez, se registró una reducción en la utilización de sal de mesa después de la cocción o al sentarse a la mesa, que pasó de 25% en 2005 a 16% en 2018, y un aumento en la cantidad de personas que se realizó controles de presión arterial.

Esto resulta relevante teniendo en cuenta que la hipertensión arterial constituye un grave problema de salud pública que requiere continuar avanzando en las políticas vigentes, como también fortalecer la concientización de la población sobre la necesidad de reducir el consumo de sal.

Los estados miembros de la Organización Mundial de la Salud (OMS) han acordado reducir 30% el consumo de sal de la población mundial hasta 2025. Es importante remarcar que en Argentina se consume más del doble de la sal recomendada por la OMS por día y que las recomendaciones de reducción de consumo de sodio se aplican a todas las personas, hipertensas o no, y en todas las edades.

Recomendaciones

Evitar el uso de sal o disminuir su consumo lo máximo posible. Si bien evitar el agregado de sal en las comidas es una medida muy eficaz, dos tercios del sodio que se consume están incluidos en exceso en una amplia variedad de productos industrializados que se consumen diariamente, como el pan y demás productos panificados, galletitas, fiambres, quesos, y es importante limitar su consumo y elegir opciones más saludables, como alimentos frescos o mínimamente procesados.

Desalentar el consumo de alimentos ultraprocesados, ya que 2/3 del sodio que se consumen están ocultos en esos alimentos.

Priorizar el consumo de alimentos naturales y de elaboración casera.

Promover estrategias de sustitución de la sal por otras especias y hierbas aromáticas.

Profundizar la idea de quitar el salero de la mesa y del agregado de sal durante el proceso de elaboración de la comida. Es preferible agregar solo un poco al final.

Resaltar la importancia del etiquetado frontal con los sellos para informar a los consumidores sobre el contenido de sal en las comidas procesadas.

Fuente: Prensa Gobierno de Mendoza