

Los productos reducidos en sal, una alternativa saludable y deliciosa para cuidar la salud



El promedio diario del consumo de sal por persona en las sociedades desarrolladas duplica las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Mientras todo gira en torno al Covid-19, las sociedades de los países desarrollados conviven con otra pandemia silenciosa: las enfermedades cardiovasculares. Estos trastornos del corazón y los vasos sanguíneos, que incluyen cardiopatías coronarias, enfermedades cerebrovasculares y cardiopatías reumáticas, son la principal causa de defunción en el mundo; representan aproximadamente un 30% de las muertes a nivel global, cobrándose alrededor de 17,9 millones de vidas cada año. Entre ellas, por otro lado, las más letales son, sin duda, las cardiopatías coronarias y los accidentes cerebrovasculares; más de cuatro de cada cinco fallecimientos se deben a ellas. Y una gran proporción de esas muertes, una tercera parte, suceden prematuramente en personas menores de 70 años.

El contexto global es similar al que existe en España a día de hoy, pues los datos revelan que las enfermedades del sistema circulatorio siguen siendo la primera causa de muerte en nuestro país. En 2020, en plena pandemia, fallecieron 119.853 personas por causa cardiovascular, lo que supuso el 24,3% de los fallecimientos totales. Así lo revelan los datos de la *'Estadística de defunciones según causa de muerte'* correspondientes al año pasado, publicados por el Instituto Nacional de Estadística (INE) y analizados por la Sociedad Española de Cardiología (SEC) y la Fundación Española del Corazón (FEC). El mensaje de estas sociedades es claro y alarmante: la mortalidad cardiovascular subió un 2,8% respecto a 2019, cuando fallecieron 116.215 personas por estas afecciones. Afortunadamente, no es un escenario irreversible: la prevención es la mejor arma para luchar contra estas enfermedades. De hecho, tal y como revelan las conclusiones del estudio IBERICAN, liderado por la Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (SEMERGEN), los factores de riesgo cardiovasculares más frecuentes son la obesidad abdominal (55,6%), la dislipemia (50,3%) y la hipertensión arterial (48%). Por tanto, modificables. La propia Organización Mundial de la Salud (OMS) incide también en ese punto, recordando que el 80% de los infartos de miocardio y de los accidentes cerebrovasculares prematuros se pueden prevenir adoptando los hábitos de vida adecuados, cuyo ABC engloba una alimentación variada y equilibrada, ejercicio físico regular, y evitar el consumo de tabaco y alcohol.

La sal, un arma de doble filo

La teoría es bien conocida, pero ¿qué implicaciones tiene este estilo de vida en el día a día? Por ejemplo, cuando hablamos de mantener una dieta saludable, el consumo de sal constituye un factor destacable para combatir la hipertensión, trastorno que aumenta exponencialmente el riesgo de cardiopatías, nefropatías, encefalopatías y otras enfermedades.

La sal es la principal fuente de sodio en la alimentación, aunque algunos condimentos como el glutamato de sodio, muy utilizado en algunos lugares del mundo, también puedes representar un gran aporte de este nutriente esencial. Ahora bien, en pequeñas dosis. La OMS recomienda mantener el consumo de sal por debajo de cinco gramos diarios o dos gramos para su equivalencia en sodio. El gran problema, sin embargo, es que se estima que el promedio diario de la ingesta de este producto estrella de la gastronomía es de entre nueve y 12 gramos diarios por personas, lo que rebasa con creces los límites de lo saludable.

El papel de los productos reducidos en sal en el mercado, como los de la gama ElPozo Bienstar, ofrecen cada vez más alternativas a los consumidores

A nivel nacional, el estudio ANIBES sobre la ingesta de sodio procedente de alimentos y bebidas también revela que la población española supera ligeramente las recomendaciones de los expertos. Según esta investigación, elaborada con una cohorte de entre 9 y 75 años, el consumo diario procedente de estos alimentos fue de 2.025 mg de sodio, el equivalente a 5,06 g de sal. Sin embargo, dado que en estos resultados se excluye la sal añadida en la mesa durante el cocinado de alimentos, las cantidades son seguramente mayores.

La vida moderna

La rápida urbanización, así como la consiguiente evolución de los modos de vida en general, y de la alimentación en particular, tiene mucho que ver en ello. Advierte la OMS de que las poblaciones con alto poder adquisitivo consumen alimentos más ricos en energía que contienen muchas grasas saturadas, ácidos grasos trans, azúcar y sal. Al mismo tiempo, baja el consumo de frutas, verduras y fibras, imprescindibles en una alimentación sana y grandes aliadas en mantener a raya la tensión arterial.

Particularmente, la sal proviene sobre todo de alimentos elaborados. Por un lado, los platos preparados y de cocción instantánea, quesos, tentempiés salados, etc., son especialmente ricos en sal. Además, productos como el pan o los cereales suelen ingerirse en grandes cantidades. Sin olvidar que se agrega sal a los platos tanto durante la cocción como en la mesa en forma de salsas o sal de mesa.

Es por eso que, en los últimos años las administraciones están impulsando políticas para atajar, en la medida de lo posible, esta situación que no hace sino agrandar la bola de un problema mayúsculo de Salud pública. En el caso de España, la Estrategia NAOS, alineada y reforzada con las políticas sanitarias de ámbito europeo, desarrolla acciones o intervenciones específicas para proteger la salud, en base a la evidencia científica, promoviendo, entre otras, la reformulación de productos (cambios en la composición) para conseguir ofrecer a todos los ciudadanos alimentos y bebidas con mejor composición nutricional y que con la información más adecuada se facilite decisiones y elecciones más saludables en el consumidor, contribuyendo así a la adopción de estilos de vida más saludables. Desde 2008 y hasta el momento, el Grupo de Alto Nivel de la Comisión Europea ha establecido dos acuerdos marco de actuación: uno relativo a la sal y otro a las grasas saturadas y los azúcares.

En este sentido, el papel de los productos reducidos en sal en el mercado, como los de la gama ElPozo Bienstar, ofrecen cada vez más alternativas a los consumidores que no quieren renunciar a productos que tradicionalmente presentan un alto contenido en sodio. Es más, el Jamón Cocido Corte fresco reducido en sal presenta menor contenido en grasas, grasas saturadas y sal frente al jamón cocido extra común, debido a que el producto ElPozo Bienstar es bajo en grasa y reducido en sal, al tiempo que contiene un porcentaje de carne del 90%. Con la ayuda de estos productos optimizados nutricionalmente es más fácil disminuir poco a poco el aporte de sodio de la dieta. Un pequeño gesto que, a la larga, influirá muy positivamente en nuestra salud y bienestar. +