

Até quem tem pressão baixa deve controlar sal

Consumo da substância além dos limites recomendados de 6 gramas diárias por pessoa, a longo prazo, pode predispor à hipertensão arterial que, não tratada, é fator de risco de doenças cardiovasculares

MARIA LÍGIA PAGENOTTO

Sal em excesso não traz benefícios para ninguém, nem mesmo para as pessoas cuja pressão arterial está abaixo de níveis que poderiam supostamente serem baixos. Por excesso entende-se o consumo acima de 6 gramas diários por pessoa, segundo a prescrição de especialistas. A ingestão de sal de cozinha (o cloreto de sódio) além dos limites recomendados, a longo prazo, mesmo em pessoas com pouca sensibilidade à substância, pode levar a uma predisposição à hipertensão arterial que, não tratada, é um fator de risco para as doenças cardiovasculares, como por exemplo, o enfarte.

Quem tem pressão arterial elevada — acima de 14 por 9 — está praticamente obrigado a restringir o consumo de sal e sódio. Mas pressões no limite (12 por 8, por exemplo, ou 13 por 9) também merecem cuidados especiais. O problema do sal é o sódio que ele contém. É essa substância que faz elevar a pressão arterial.

Vale lembrar aqui que o sal de cozinha é a principal fonte de sódio, mas existem outras que, igualmente, devem ser consumidas com parcimônia ou até mesmo, muitas vezes, evitadas.

Segundo o médico nefrologista Artur Beltrame Ribeiro, professor da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp), o sal interfere no controle da pressão arterial de mais de uma forma: um defeito nos rins pode impedir a eliminação do sódio, levando à hipertensão; o excesso de sódio pode aumentar a atividade de um mecanismo existente no cérebro (sistema nervoso central), que libera substâncias que aumentam a pressão arterial; o sódio pode provocar um

crescimento ou hipertrofia das paredes internas das artérias, que, por alguns mecanismos, pode favorecer a vasoconstrição arterial (estreitamento das artérias), que é o mecanismo hipertensor.

"Em outras palavras, muito sal eleva o consumo de água e isso significa mais volume de líquido circulante no organismo", diz o médico. "Esse aumento do volume pode provocar a elevação da pressão arterial." Cada brasileiro, em média, consome entre 10 e 15 gramas diários de cloreto de sódio. "Além do sal que já está contido nos alimentos, existe um hábito muito prejudicial à saúde que é o de adicionar sal aos alimentos já no prato", observa Ribeiro.

Um subgrupo de pessoas não pode quase comer sal (tem de restringir o consumo a menos de 6 gramas por dia). "São pessoas que têm problemas renais", diz o médico. "Esses indivíduos têm dificuldade de eliminar o sal e a água."

Existem pessoas que, por diversos fatores, são mais sensíveis a essa substância. "Eles represen-

tam 40% da população", observa o médico Décio Mion Jr., chefe da linha de hipertensão do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo. Com outro grupo — os 60% restantes — ocorre o contrário. "Eles não são sensíveis ao mineral, portanto o sal não interfere no funcionamento do seu organismo", diz Mion. "São os chamados sal resistentes." Ele alerta que é difícil detectar, em pessoas saudáveis, quais os organismos que não são sensíveis ao sal, por isso a importância de moderar o consumo.

Sede — Um outro grupo de pessoas também vale ser observado: são os hipertensos cujo problema não está relacionado ao consumo de sal. Nesse grupo, de acordo com o nefrologista Ribeiro, a pressão

arterial não abaixa com a diminuição ou eliminação do sal. Mesmo assim, eles não devem exagerar no consumo da substância.

"A hipertensão é causada por um conjunto de fatores e o sal é apenas um deles", diz Mion. "É preciso ficar claro que o sal não causa a hipertensão, ele apenas contribui, em algumas pessoas, para a elevação da pressão."

O corpo, para ser saudável, precisa manter o equilíbrio da quantidade de sal e líquido que possui. "Existem mecanismos especializados em regular essas funções", diz o cardiologista José Luiz Santello, também do grupo multidisciplinar de hipertensão do HC. Um desses mecanismos é a sede. "O sal dá sede porque ele tem o poder de elevar a concentração do sangue." Embora prejudicial quando con-

sumido em excesso, os especialistas advertem que ninguém sobrevive sem o sódio. "O sal é fundamental para a manutenção da vida", diz Santello.

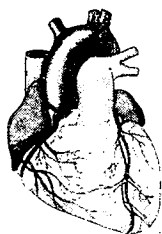
De acordo com o nefrologista Ribeiro, o sal é o esqueleto que mantém a água dentro das células. "Para se ter uma idéia da sua importância, todas as reações químicas que mantêm a vida se processam na água", diz o médico. Segundo ele, o organismo mantém a água que possui por meio do sal, que "segura" o líquido no corpo.

Sem sal — Por esse motivo, a ausência total de sal nas refeições — salvo indicações médicas — nem sempre é aconselhável. Segundo o médico Décio Mion, estudos realizados nos Estados Unidos provaram que uma dieta sem sal altera os níveis de colesterol no sangue e ativa alguns sistemas de controle de pressão. Quando isso ocorre, uma substância, a renina-angiotensina, é estimulada. "Essa substância faz com que os vasos se estreitem, o que predispõe as pessoas a um maior risco de enfarte", afirma Mion. "Tanto é assim que um dos tratamentos para a pressão alta consiste em tomar medicamen-

tos que inibem o receptor da angiotensina, para evitar a vasoconstrição e o endurecimento das artérias", explica o médico.

TEMPERO MODERADO

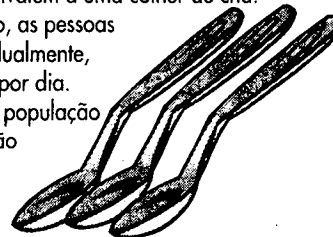
O sal é o esqueleto que mantém a água dentro das células. Por isso seu consumo moderado é essencial à vida. A ingestão excessiva de sal leva ao aumento da pressão arterial porque o indivíduo passa a consumir mais água também. Com isso, aumenta o volume de sangue nas artérias e a pressão sobre o sistema vascular



Sobre o coração, o excesso de sal também traz prejuízos: como quem usa muito sal ingere mais água, o coração fica com um volume muito grande de líquido para bombear. Pessoas com insuficiência cardíaca podem morrer em consequência do esforço a que fica submetido o órgão

Cerca de 40% da população em geral e 50% dos hipertensos são sensíveis a sal. Essa sensibilidade é genética. Mesmo pessoas não sensíveis ao sal não devem abusar da substância. A longo prazo, o sódio provoca um espessamento das paredes do coração, o que predispõe o indivíduo a problemas cardiovasculares

A quantidade ideal de sal por dia, para pessoas saudáveis, é em torno de 6 gramas, incluindo aí o sal adicionado no preparo dos pratos e o já contido nos alimentos. Para se ter uma idéia, 2 gramas de sal equivalem a uma colher de chá. No norte do Japão, as pessoas consomem, individualmente, 30 gramas de sal por dia. Cerca de 30% da população sofre de hipertensão



Pessoas com insuficiência renal devem reduzir ao mínimo o consumo de sal, pois, nesses casos, o organismo retém ainda mais água, o que pode provocar um edema agudo no pulmão, por exemplo



Os índios ianomâmis formam o grupo populacional que menos sal consome — praticamente só o contido em raízes e folhas. Segundo os especialistas, a incidência de hipertensão entre eles é insignificante



ArEstado/Klébs Jr

O consultor da seção de Saúde do "Estado" é o cardiologista Wagner Ibraim, do Instituto do Coração

KLEBS

No organismo, o excesso do sódio contido no sal mais a água estimulam ainda o sistema nervoso simpático, aumentando o nível de catecolaminas no sangue (substâncias que elevam a pressão arterial, entre elas a adrenalina)

DICAS PARA REDUZIR O CONSUMO DE SÓDIO:



retire o saleiro da mesa, pois assim diminui a tentação de adicionar sal à comida já pronta



evite o consumo de alimentos conservados, como os enlatados, embutidos (salsicha, salame, presunto), defumados, carne seca e bacalhau

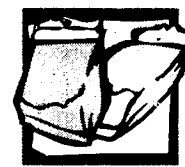


evite temperos concentrados: maionese, mostarda, molhos inglês e de soja, picles, azeitona, manteiga e margarina com sal, extratos de carne, sopas prontas, salgadinhos tipo aperitivo, achocolatados, melado, biscoitos salgados e doces, algas, queijos (especialmente os amarelos). São todos alimentos ricos em sódio

Use à vontade para dar mais sabor à comida sem sal:



alho, cebola e cheiro-verde



curry, tomilho, gengibre ralado, noz-moscada



orégano, manjeriça, coentro, hortelã



hortaliças, tubérculos (batata e mandioca), leguminosas (feijão, grão-de-bico, lentilha, por exemplo) e frutas