

Organismo foi preparado, ao longo da evolução, para reter substância

Nos primórdios da Humanidade quase não havia sal disponível e a perda precisava ser evitada

Nosso organismo, de acordo com os médicos, foi preparado, ao longo da sua evolução, mais para reter sal do que para eliminá-lo. Isso porque nos primórdios da vida quase não havia sal disponível. "Até 5 mil anos atrás o mineral não podia ser encontrado com facilidade, por isso a espécie humana desenvolveu tantos mecanismos para reter o sal", diz o cardiologista do HC José Luiz Santello.

"A Humanidade só tinha acesso ao sal comendo outros animais, pois os vegetais contêm pouca quantidade do produto", afirma o nefrologista Artur Beltrame Ribeiro. O sal era tão valioso que durante o império romano os soldados eram pagos com a substância. "A palavra salário deriva de sal", complementa o médico Décio Mion.

Em pessoas que, por qualquer motivo, se privam de sal, o rim passa a absorver toda a substância presente no organismo, evitando sua perda. Do contrário, a pessoa corre o risco de desidratar. "O indivíduo seca, porque não tem mecanismos para manter a vida", esclarece Ribeiro. Isso explicaria, de acordo com os especialistas, o fato de pessoas da raça negra, em comparação com os brancos, serem mais sensíveis ao sal e mais suscetíveis à hipertensão. "Uma das teorias para isso é que os escravos, ao saírem da África para a América, sofriam, com frequência, de desidratação (diarreia, vômito) nos navios e só sobreviviam os que tinham maior capacidade de reter líquido", diz Mion. "Isso foi transmitido geneticamente."

Cerca de 90% do sal que se ingere é eliminado pela urina. O restante

está presente na lágrima e no suor. Por isso é que pessoas com doenças no rim — com distúrbios que levam à perda de sal — desidratam com mais facilidade. Vale lembrar, no entanto, que urinar muito não significa necessariamente eliminar o excesso de sal. "Algumas pessoas perdem

pouco sal pela urina", avisa Mion. "Somente um exame médico pode medir isso com precisão."

SÓDIO ESTÁ
PRESENTE
TAMBÉM EM
DOCES

Conservante — O sal é um poderoso conservante e está presente também em biscoitos doces e salgados, enlatados

e embutidos (salsicha, presunto, salame e mortadela, entre outros). Por isso os médicos recomendam atenção especial ao ingerir esses alimentos. "O ideal seria ver no rótulo a quantidade de sódio que o produto contém e verificar se está dentro do que se pode consumir", diz Ribeiro.