

Produtos com sódio podem fazer mal

Alimentos aparentemente inócuos também podem conter grande quantidade de sódio. Adoçantes artificiais, leite e derivados, por exemplo, estão nessa lista. Outra surpresa: segundo dados do Ministério da Saúde, 100 gramas de leite condensado contêm 130 miligramas de sódio, contra os 55 miligramas presentes na mesma quantidade de carne de vaca.

Produtos ricos em sódio quando não elevam a pressão podem trazer outros malefícios para o organismo. "Qualquer alimentação rica em condimentos tem atuação importante sobre o aparelho digestivo", diz o gastroenterologista Laércio Gomes Lourenço, da Unifesp.

O salitre, uma substância comumente utilizada como conservante, por exemplo, possui

sódio e, a exemplo dos defumados e dos congelados, favorece o aparecimento de gastrite. "Em pessoas com tendência, pode até levar ao câncer de estômago e esôfago."

O mesmo vale para os alimentos apimentados ou para a própria pimenta. "O chili, por exemplo, o molho de pimenta

mexicano, é um grande irritativo da mucosa do estômago", alerta Lourenço. Segundo ele, o produto também estimula a liberação de substâncias carcinogênicas e por isso deve ser consumido eventual-

SALITRE E
PIMENTA
FAVORECEM
GASTRITE

mente.

Para manter a saúde, assim como para combater a hipertensão os médicos recomendam a ingestão de produtos ricos em potássio, como frutas, legumes e verduras, de preferência crus.