

Sal, mocinho ou bandido?

■ Estudos divergem sobre seu uso para controle da pressão

RITA TAVARES
Especial para o JB

SÃO FRANCISCO, EUA — No vai e vem do que é bom ou ruim para a saúde, os cientistas não se entendem sobre o consumo de sal. Duas revistas de prestígio mundial — o *Journal of the American Medical Association* e o *British Medical Journal* — acabam de publicar os resultados de duas pesquisas que chegaram a conclusões opostas sobre os benefícios de uma dieta insossa para quem tem pressão arterial normal.

O estudo na publicação americana tenta derrubar o tabu de que o sal faz mal à saúde. Pesquisadores da Universidade de Toronto, no Canadá, examinaram o efeito do baixo consumo de sal em 3.505 pessoas que tinham pressão alta ou normal e conclui-

ram que a pressão dos hipertensos foi levemente reduzida, mas a das pessoas saudáveis não sofreu mudanças. “As pessoas podem parar de se preocupar com isso”, disse Alexander Logan, um dos autores do estudo. “Para quem está bem, o consumo do sal não faz mal.”

Limite — A notícia seria um alívio para quem não gosta da comida insossa se o resultado publicado na revista inglesa não chegasse a uma conclusão oposta. Um time de cientistas internacionais, depois de analisar o consumo de sal em 10.074 pessoas, recomenda uma dieta com pouco sal para todos — mesmo os que têm pressão normal. A equipe admite que os benefícios não são grandes, mas compensam o uso limitado do sal.

Tanto a Associação Americana do Coração como os Institutos Nacionais de Saúde (NIH) recomendam reduzir o sal na luta contra a pressão alta — um dos fatores de maior risco para infar-

tos e derrames. Afinal, 50 milhões de americanos têm pressão alta e outros milhões, com pressão normal, tendem à alta.

O resultado dessas estatísticas são uma obsessão nacional contra o uso de sal. Em 1995, o governo recomendou o consumo diário de uma colher de chá de sal, mas o uso médio chega a ser três vezes superior. O problema é a comida industrializada e a *fast-food*, já que um *milkshake* de chocolate, por exemplo, leva mais sal do que uma porção de batatas fritas.

Para um tema tão polêmico, há opiniões para todos os gostos. Um dos porta-vozes da necessidade do corte do sal é Jeffrey Cutler, um dos diretores do Instituto Nacional do Coração, Pulmão e Sangue, dos EUA. Ao tomar conhecimento da pesquisa contra o sal, ele comemorou o resultado. “Isso reforça a minha posição”, afirmou. No fim do ano passado, uma pesquisa da Universidade de Melbourne, na

Austrália, sobre o risco de pressão alta e doenças coronarianas em chimpanzés, foi publicada na *Nature Medicine* e passou a ser citada por Cutler já que os animais ficaram doentes com o sal.

Dogma — Entre os que defendem o uso do sal, está Suzanne Oparil, diretora do departamento de biologia vascular na Universidade de Alabama. “Acho que cortar o sal virou um dogma. Não acredito que isso deva ser uma recomendação para o público em geral”, disse a médica. Sua opinião baseia-se em um estudo feito por Michael Alderman, presidente da Sociedade Americana para a Hipertensão, que acompanhou 3 mil pacientes hipertensos por quatro anos, na década passada. Sua conclusão foi radical: os homens com dieta insossa teriam quatro vezes mais chances de ter um infarto. E a saúde das mulheres não sofreria nenhuma consequência com ou sem sal.