

LA SAL Y LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL

Ginés Gascón Ramón. Hospital La Plana. Vila-real (Castellón)

La sal es una combinación química de sodio y cloro, y es el sodio el que puede ser nocivo para los hipertensos. La hipótesis de la relación entre consumo de sal y niveles de presión arterial, se debe a que en los países donde se consume más tienden a tener presiones arteriales más elevadas que los que consumen menos. Sin embargo, dentro de una misma comunidad no se ha podido demostrar que los individuos que toman más sal tengan más alta la presión arterial que los demás.

La sal forma parte de nuestra vida, y es indispensable para un buen equilibrio alimentario. Sin embargo, las necesidades de sal son muy reducidas, una cantidad de sodio razonable en la dieta es de 2 gramos diarios, lo que equivale a la cantidad de sodio que cabe en una cucharilla de té. Sin embargo, el consumo de sal habitual, incluso en hipertensos es de unos 9 gramos de sal. No obstante el sodio que ingerimos no procede exclusivamente de la sal añadida a las comidas, sino que también todos los alimentos lo llevan en su propia composición.

Además, el sodio se utiliza en infinidad de alimentos como conservante, siendo hasta el momento uno de los más inocuos que se conocen. Por ejemplo, los alimentos enlatados, los embutidos y los precocinados llevan sodio para su conservación, aunque a veces el no notar sabor salado en estos alimentos nos puede hacer pensar que nos lo contienen; esto es así porque el sabor salado lo proporciona la combinación de sodio y cloro (que es la composición de la sal común), pero cuando se usa exclusivamente el sodio, éste no da sabor salado a los alimentos.

¿ES ÚTIL PARA TODOS LOS CIUDADANOS REDUCIR EL CONSUMO DE SAL?

Disminuir el consumo de sodio 6 gramos, que en España es reducir el consumo de sal a la mitad, reduciría la presión sistólica o presión máxima en toda la población en unos 2 mm Hg. Sin embargo, esto no es fácil, pues implica cambios importantes en la dieta y en la preparación industrial de alimentos conservados y precocinados. Por ello, no se aconseja a la población en general reducir el consumo de sal.

¿ES ÚTIL PARA LOS HIPERTENSOS REDUCIR EL CONSUMO DE SAL?

Indudablemente, sí.

Sin embargo, existe una gran variabilidad en la respuesta a la restricción de sal en la dieta, que se debe a la existencia de la denominada "sensibilidad a la sal". Aproximadamente el 60% de los pacientes, conocidos como "sensibles a la sal", reducen la presión arterial al disminuir el consumo de sodio, mientras que esto no ocurre en el 40% restante, conocidos como resistentes a la sal.

No obstante, sea cual sea el efecto de la reducción del consumo de sodio sobre la presión arterial, se ha demostrado que tomar mucha sal puede influir en el rendimiento del corazón al tener que manejar mayor volumen en la circulación, ya que el sodio retiene agua. De ese modo, el consumo de sal es nocivo para todos los hipertensos, así como para algunas enfermedades del corazón e incluso del hígado.

CONTENIDO EN SODIO DE LOS ALIMENTOS.

La mayoría de los alimentos en su estado natural contienen sodio, algunos en pequeñas cantidades como la fruta y los vegetales, otros en mayores cantidades como determinadas carnes (cerdo), vísceras (riñones, hígado), mariscos, etc. Pero la mayor parte del sodio que ingerimos proviene de los alimentos procesados por el hombre, que son especialmente ricos en sal.

Conviene recordar algunos alimentos que por su alto contenido en sodio no son aconsejables para los hipertensos. Entre ellos se encuentran las sopas y vegetales enlatados, muchos de los alimentos cocinados o pre-elaborados, las sopas de sobre, los embutidos, incluso el jamón York, y los quesos curados. También las aguas minerales con “burbujas” suelen tener un alto contenido en sodio, así como las salsas de tomate, mostaza, pepinillos, aceitunas, y las pastas y frutos secos de los aperitivos.

ALGUNOS CONSEJOS PARA REDUCIR EL CONSUMO DE SAL

El consumo de sal debe irse disminuyendo poco a poco, de tal forma que se vaya acostumbrando el paladar.

Utilice menos sal cuando cocine o no use el salero en la mesa

- Para aumentar el sabor de las comidas utilice pimienta y otras especias, jugo de limón, hierbas aromáticas, ajo fresco o polvo de ajo o de cebolla
- Utilice aceite con sabor como es el de oliva
- Use productos bajos en sodio
- Tome el mínimo posible de los alimentos en los que se utiliza gran cantidad de sodio al ser procesados, como son las conservas y los precocinados.
- Evite abusar de carnes saladas o ahumadas, como son la panceta, jamón, embutidos y tocino.
- En restaurantes elija del menú la comida que más se ajuste a estas recomendaciones. Pida que la comida que le sirvan no esté salada.
- Lea las etiquetas con atención, algunas indican la cantidad de sodio que contiene cada porción.
- Pida a los que cocinen sus comidas que le ayuden a no usar sal. Es posible que también ellos mismos se beneficien.
- Observe el contenido en sodio de las aguas minerales con gas
- Si en su caso en particular fuera imprescindible una mayor restricción del consumo de sal, sería necesario cocinar con muy poca sal o utilizar una sal potásica o magnésica en vez de sal común.

Hay un truco que se puede utilizar cuando uno comienza el periodo de la reducción de sodio, y aún no está acostumbrado al sabor de la comida sosa. Algunos tipos de alimentos, como la verdura cocida o al vapor, o el filete a la plancha, se pueden cocinar sin nada de sal, y añadirles una pequeña cantidad cuando ya esté en el plato. De esta forma conseguirá que las papilas gustativas se estimulen rápidamente al contacto directo con la sal y así no notará que la comida esta cocinada sin ella. Pero recuerde la cantidad de sal común que usted puede usar para todas las comidas del día no debe sobrepasar 1,5 gr, aunque puede distribuirla del modo que le resulte más satisfactorio.

CONTENIDO EN SODIO DE ALGUNOS ALIMENTOS

	mg sodio/ 100gr de alimento
Embutidos	
Jamón Serrano	1110
Jamón York	930
Chorizo	780
Salchichón	1100
Bacon	680
Foie-gras	770
Mortadela	980
Carnes	
Cerdo	72
Ternera	35
Hígado de ternera	136
Cordero	80
Conejo	43
Gallina	78
Pollo	56
Hígado de Pollo	70
Pescados y mariscos	
Arenque ahumado	520
Lenguado	150
Mejillón	290
Merluza	89
Congrio	117
Salmón	60
Trucha	70
Rape	89
Langostino	366
Cigala	320
Gamba	366
Alimentos Precocinados	
Croquetas	480
Pizza	340
Rollitos Primavera	575
Sopas de sobre	1300
Canelones	480
Canapés	340
Pescado empanado	468
Buñuelos	480
Lácteos y quesos	
Queso de bola	1200
Queso de burgos	1200
Queso enmemntal	610
Queso en porciones	850
Queso gruyere	610
Queso manchego	1200
Requeson	450
Yogurt	64
Leche entera de vaca	40
