



LA SAL

Dr. Eduardo García Solís

En México, nos encanta la sal, esta es una verdad, cuantos de nosotros ingerimos sal de más, seguramente una gran cantidad, ya que somos dados a comer una gran cantidad de botanas y alimentos procesados, ya sea en fiestas, al ir al futbol, hasta en la casa viendo televisión. La ingesta de la sal, la podemos considerar como una adición, ya que desde la infancia, consumimos grandes cantidades de sal, como son los cacahuates salados, el chamoy, sándwiches de jamón, solo por mencionar algunos. Se recomienda por el sistema de salud, que se limite la ingesta de sal, no obstante su consumo es alto. En estadísticas de Estados Unidos de América, se calcula que el 89% de los estadounidenses adultos y más del 90% de los niños comen más de los 2300 mg de sodio recomendados por día, según los resultados publicados en el número 8 de enero de 2016 del Morbidity and Mortality Weekly Report⁽¹⁾ Probablemente en México exista una cifra similar.

En México es común que a la comida se le agregue sal, antes de probarla. Por lo que se recomendó a los expendedores de comida, quitar el salero de la mesa. La mayor fuente de sodio es el cloruro de sodio (la sal común), del cual el sodio constituye el 40 %. Sin embargo, todos los alimentos contienen sodio en forma natural, siendo más predominante la concentración en alimentos de origen animal que vegetal. Aproximadamente 3 gramos de sodio están contenidos en los alimentos que se consumen diariamente.

Las enfermedades, como el infarto del miocardio, la diabetes tipo 2, la enfermedad cerebro vascular, se relacionan con la ingesta alta de sodio. La OMS recomienda reducir la ingesta de sodio por debajo de los 2 g al día en el caso de los adultos. Así como ingerir frutas, verduras, semillas.

Pero si es hipertenso con presión arterial sensible al sodio, este puede causar efectos negativos sobre la salud.

La mayoría de las personas consumen más sodio que el que fisiológicamente necesitan.

La mayor fuente de sodio es el cloruro de sodio (la sal común), del cual el sodio constituye el 40 %. Sin embargo, todos los alimentos contienen sodio en forma

natural, siendo más predominante la concentración en alimentos de origen animal que vegetal. Aproximadamente 3 gramos de sodio están contenidos en los alimentos que se consumen diariamente, sin la adición de cloruro de sodio o sal común, esto es importante considerarlo en pacientes que tengan una restricción o disminución en la ingesta de sal diaria (pacientes nefrópatas, diabéticos, hipertensos). El requerimiento de sodio es de 500 mg /día aproximadamente. La mayoría de las personas consumen más sodio que el que fisiológicamente necesitan. Para ciertas personas con presión arterial sensible al sodio, esta cantidad extra puede causar efectos negativos sobre la salud.

Aunque el sistema para mantener el óptimo balance de sal y agua en el cuerpo es complejo, una de las principales maneras que el organismo mantiene este balance es a través de osmoreceptores ubicados en el hipotálamo, y su acción posterior sobre la hipófisis para la producción de vasopresina. Cuando los niveles de sodio en la sangre aumentan, los receptores de la sed (osmoreceptores) estimulan la sensación de sed. Cuando los niveles en la sangre de sodio son bajos, la excreción de sodio a través de la orina disminuye.

Es necesaria la sal, es cierto, pero debe limitarse, una opción sería que en los alimentos con altos contenidos de sodio, exista una leyenda que diga que la ingesta excesiva de sodio es dañina para la salud. Esto es ético, que las personas conozcan que es lo que van a ingerir, lo que significa que los pacientes deben ser los que decidan en definitiva sobre los asuntos que los afectan. Se debe respetar su autonomía.

1. *Sandra L. Jackson, PhD^{1,2}; Sallyann M. Coleman King, MD²; Lixia Zhao, PhD^{2,3}; Mary E. Cogswell, DrPH² Prevalence of Excess Sodium Intake in the United States NHANES, 2009–2012, Weekly January 8, 2016 / 64(52);1393-7*