

# SAL/SODIO, HIPERTENSIÓN Y OTRAS PATOLOGÍAS/ FACTORES ASOCIADOS

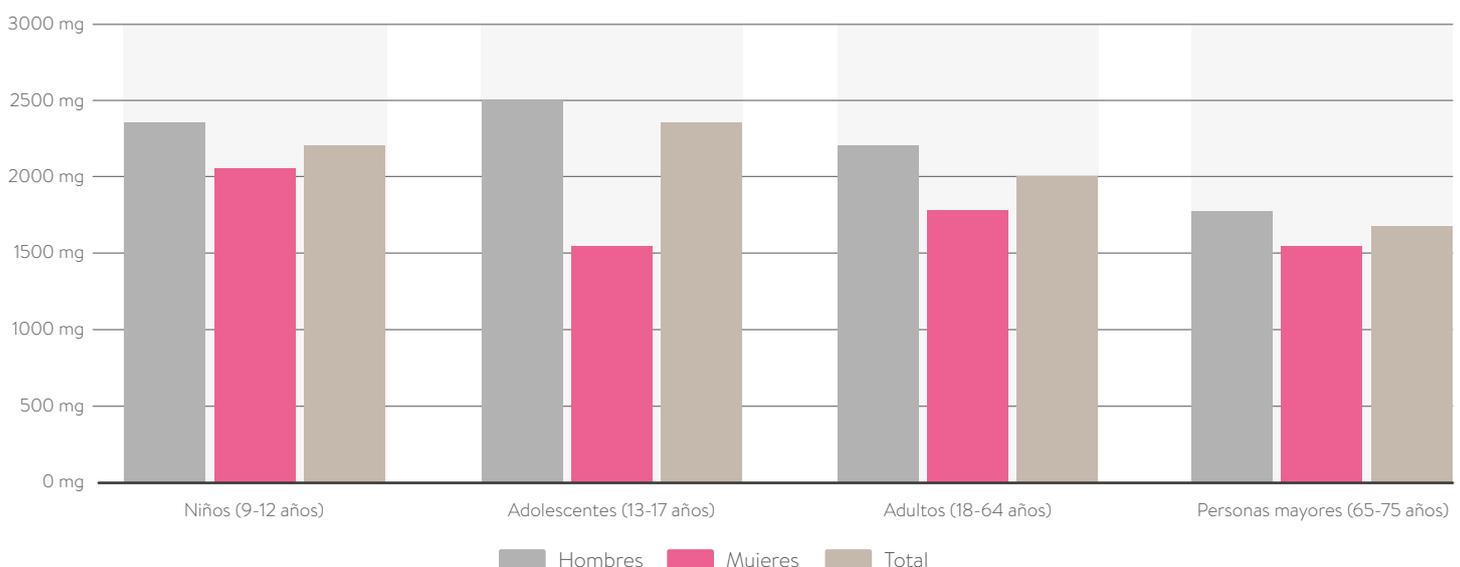
Las enfermedades cardiovasculares forman parte de las principales causas de mortalidad. En concreto, **la cardiopatía isquémica fue la principal causa en 2019, seguido del accidente cerebrovascular**. En 2017, las enfermedades cardiovasculares representaron el 32% de las defunciones en todo el mundo y se vieron afectados 17,8 millones de personas en el mundo.<sup>1</sup>

El consumo de sal es un **factor muy importante para combatir la hipertensión, un trastorno que aumenta de forma significativa el riesgo de sufrir cardiopatías**, nefropatías, encefalopatías y otras enfermedades.

La sal es la principal fuente de sodio en la alimentación, aunque algunos condimentos como el glutamato de sodio, muy utilizado en algunos lugares del mundo, también pueden representar un gran aporte de sodio. **La Organización Mundial de la Salud recomienda mantener el consumo de sal por debajo de los 5 gramos diarios o 2 gramos para su equivalencia en sodio**. Sin embargo, calcula que el promedio diario de consumo de sal por persona al día es de 9-12 g, lo que equivale a casi el doble de las recomendaciones.<sup>2</sup> A nivel nacional, los datos del prestigioso estudio ANIBES<sup>3</sup> sobre la ingesta de sodio procedente de alimentos y bebidas nos indican que **la población española supera ligeramente el límite recomendado por la OMS**. En concreto, los resultados obtenidos para una muestra representativa de entre 9-75 año-s indicaron que el consumo diario procedente de estos alimentos fue de 2025 mg de sodio, el equivalente a 5,06 g de sal. Por otro lado, hay que tener en cuenta que **la ingesta, probablemente sea superior ya que en estos resultados se excluye la sal añadida en la mesa y durante el cocinado de los alimentos**. Los hombres presentan un mayor consumo de sodio, mientras que la franja de edad relativa a la adolescencia es la que presenta valores más elevados.



**Tabla 1.** Ingesta diaria de sodio procedente de los alimentos en los españoles según datos del estudio ANIBES (mg/día)



Se han estudiado otros factores como el nivel socioeconómico o el nivel cultural para determinar el riesgo de desarrollar hipertensión arterial. Aunque todavía no se dispone de evidencia suficiente, **algunos autores han investigado la relación entre el nivel cultural de los progenitores y la probabilidad de sufrir esta enfermedad por parte de los hijos**. En concreto, Sang et al. observaron que un nivel educativo bajo por parte de los padres, independientemente del nivel educativo de los hijos, se asocia a una mayor ingesta de sodio por parte de estos últimos, pudiendo contribuir a un mayor riesgo de sufrir hipertensión.<sup>4</sup>

**La reducción de la ingesta de sal está considerada por la OMS como una de las medidas más eficaces, además de económicamente viables, para la mejora de la situación sanitaria de la población en los distintos países**. Por ello, estos miembros acordaron reducir un 30% el consumo de esta sustancia de aquí a 2025.<sup>2</sup>



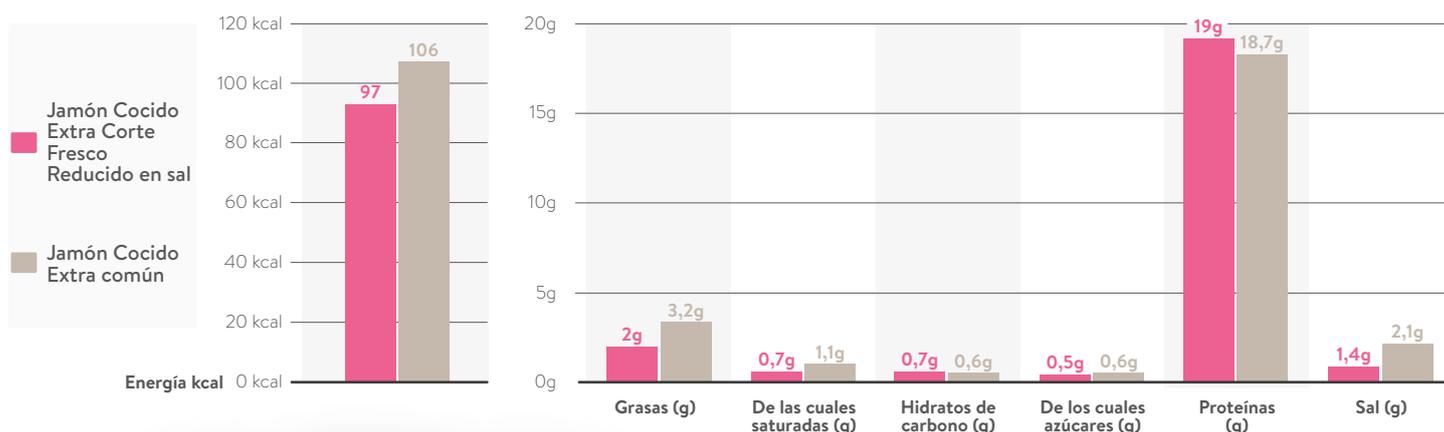
## Importancia de la ingesta de potasio

El potasio es un nutriente esencial para regular el mantenimiento del volumen total de líquido en nuestro organismo, así como el equilibrio acidobásico, electrolítico y el funcionamiento normal de las células. Por ello, la OMS recomienda aumentar su ingesta al menos a 3510 mg/día en adultos. Para ello, se recomienda incluir alimentos ricos en este mineral para disminuir la tensión arterial sistólica y diastólica en adultos, el riesgo de enfermedades cardiovasculares, de cardiopatía coronaria y accidentes cerebrovasculares.<sup>2,5</sup>

## Productos optimizados nutricionalmente para la mejora de la calidad del producto

La incorporación en el mercado de alimentos cárnicos nutricionalmente optimizados como los productos de la gama Bienstar pueden ser de utilidad para disminuir el aporte de sodio en la dieta procedente de los productos cárnicos. De esta manera, pueden contribuir al cumplimiento de las recomendaciones nutricionales marcadas por los profesionales de la salud. Como se observa en la Tabla 2, el Jamón Cocido Corte Fresco reducido en sal presenta menor contenido de grasas, grasas saturadas y en sal. Esto se debe a que el producto de Bienstar es bajo en grasa y reducido en sal. Estos factores son importantes, ya que tienen un alto impacto en los valores nutricionales del producto. Además, contiene un porcentaje de carne del 90%.

Tabla 2. Comparativa de la composición nutricional entre Jamón Cocido Extra Corte Fresco Reducido en sal y el Jamón Cocido Extra común



## Bibliografía

- Organización Mundial de la Salud. Las 10 principales causas de defunción [Internet]. Suiza: OMS; 2020 [citado el 25 de febrero de 2021]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/the-top-10-causes-of-death>
- Organización Mundial de la Salud. Reducir el consumo de sal [Internet]. Suiza: OMS; 2020 [citado el 26 de febrero de 2021]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/salt-reduction>
- Partearroyo T, Samaniego-Vaesken ML, Ruiz E, Aranceta-Bartrina J, Gil Á, González-Gross M, et al. Sodium Intake from Foods Exceeds Recommended Limits in the Spanish Population: The ANIBES Study. *Nutrients*, 2019;11(10):2451;doi:10.3390/nu11102451
- Sang HS, Su HS, Hong SC, Chang SK, Eun HB, Seong KM et al. Parental educational status independently predicts the risk of prevalent hypertension in Young adults. *Sci Rep*, 2021; 11(1):3698; doi:10.1038/s41598-021-83205-0.
- Organización Mundial de la Salud. Aumentar la ingesta de potasio para reducir la tensión arterial y el riesgo de enfermedades cardiovasculares en adultos. Suiza: OMS; 2019 [actualizado 5 de abril de 2019; citado el 26 de febrero de 2021]. Disponible en: [https://www.who.int/elena/titles/potassium\\_cvd\\_adults/es/#:~:text=La%20OMS%20recomienda%20aumentar%20la,mg%2Fd%20C3%ADa\)%20en%20adultos.](https://www.who.int/elena/titles/potassium_cvd_adults/es/#:~:text=La%20OMS%20recomienda%20aumentar%20la,mg%2Fd%20C3%ADa)%20en%20adultos.)