

# LOS ELABORADORES DE ALIMENTOS SE PREOCUPAN POR EL EXCESO DE CONSUMO DE SODIO

El sodio es una parte esencial de una dieta saludable, siempre que se consuma en la cantidad correcta. Sin embargo, como figura en el nuevo *Worldwide Sodium Landscape Report*, recientemente publicado por Tate & Lyle, la ingesta global de sodio no es la correcta. Mientras que la Organización Mundial de la Salud recomienda una ingesta máxima de 2.000 miligramos de sodio o 5 gramos de sal por día, el consumo en la mayoría de los países desarrollados supera este límite. Distintas organizaciones de Salud Pública ofrecen lineamientos más tolerantes, pero incluso esos límites también se superan. En algunos casos, el consumo diario recomendado alcanza los 5.000 miligramos.

En todos los países de América, la ingesta de sal está muy por encima de los 5 gramos diarios recomendados por la OMS. En la Argentina,

según la Encuesta Nacional de Nutrición y Salud, el consumo de sal ronda los 12 g/día/persona. En Brasil, cada habitante ingiere por día 11 gramos; en Chile, 9 gr; en Colombia 13,7 gr los hombres y 10.1 gr las mujeres; y en México 11 gramos diarios, de acuerdo con la Organización Panamericana de la Salud (OPS). Por ello, la OPS tiene como meta reducir gradualmente el consumo de sal en el continente hasta alcanzar los 5 gramos en el año 2020.

Estos niveles de ingesta tienen serias implicancias para la salud pública. Investigaciones científicas han descubierto la relación entre el consumo excesivo de sodio y la hipertensión, que es un factor de riesgo de enfermedades cardiovasculares. Ataques cardíacos y derrames cerebrales, dos de los principales efectos de las enfermedades cardiovasculares, se estima que contribuirán

a causar 23.3 millones de muertes anualmente, para el año 2030. Estas cifras muestran la importancia de reducir el consumo de sodio, en la salud pública nacional y global.

Actualmente 5 de cada 10 mexicanos tienen hipertensión y el factor modificable más sencillo para prevenir este mal es reducir el consumo de sal. “*Nuestros modelos muestran que si el sodio se redujera en 2 gramos en la dieta diaria se podrían salvar 17 mil vidas cada año aquí en México*”, aseveró Simón Barquera, Director de Investigación en Políticas y Programas de Nutrición del Instituto Nacional de Salud Pública.

“*La reducción de la sal es reconocida como la intervención más costo-efectiva para prevenir a nivel de la población la hipertensión*”, dijo la Directora de la Organización Panamericana de la Salud, Carissa F. Etienne. “Los beneficios cardio-

vasculares de reducir la ingesta de sal están a la par con los beneficios de reducir el consumo de tabaco, la obesidad y los niveles de colesterol en la población”, añadió.

Una docena de países de las Américas han puesto en marcha campañas de reducción de la sal como parte de la iniciativa regional de la OPS y la OMS, llamada “Smart Salt Americas”. La iniciativa se basa en investigaciones que muestran que el consumo excesivo de sal en la dieta contribuye a la hipertensión arterial, que es el principal factor de riesgo de muerte y el segundo a nivel mundial para discapacidad.

Los consumidores, sin embargo, no están totalmente educados en cómo reducir el consumo de sodio. Muchos creen que la mayoría de la ingesta de sodio es el resultado de la sal agregada durante la preparación de alimentos en sus hogares, sin embargo este no es necesariamente cierto. La mayoría del consumo de sodio en países desarrollados proviene de los alimentos procesados, congelados y comidas preparadas en restaurantes, donde el sodio actúa como preservante, ayudando en la textura, controlando la fermentación y mejorando el color, sabor y aroma. Como los consumidores no desean eliminar estos productos sabrosos y convenientes de sus dietas, depende de la industria de alimentos y bebidas liderar el camino en la reducción de sodio.

La Administración de Alimentos y Drogas de EUA (FDA) está lista para reunir a la industria a fin de trabajar en lineamientos voluntarios para alentar a los elaboradores a ocupar su papel en la reducción de sodio en la producción de alimentos y bebidas. Se espera que la FDA anuncie estos nuevos lineamientos en próximos meses, por eso es importante para los elaboradores actuar ahora, a fin de comenzar con las reformulaciones a tiempo.

Durante la reunión de la Organización de Naciones Unidas sobre

enfermedades no transmisibles realizada en Nueva York el 10 de julio de 2014, expertos de la OPS y la OMS, representantes de Argentina, Barbados, Brasil y Canadá -cuatro de los 12 países que cuentan con iniciativas para reducir la sal- relataron el camino que siguieron en distintos aspectos para reducir, con éxito, el consumo de sal en su población y llamaron a unirse a la iniciativa regional. “Para los países que aún no se han sumado a la iniciativa, los invito a observar las experiencias de sus vecinos”, dijo la Directora de la Organización Panamericana de la Salud. “Seamos parte de la segunda oleada de países que van a asumir el reto y van a contribuir a reducir el consumo excesivo de sal en la lucha contra la hipertensión”, subrayó Etienne.

En Argentina, por ejemplo, se calcula que entre el 65% y el 70% de la sal que se consume proviene de los alimentos procesados o industrializados. En este contexto, para disminuir el consumo de sal en la población son necesarias políticas de salud pública. Por ello, el Ministerio de Salud de la Argentina firmó en 2010 convenios con grandes empresas alimentarias, que se comprometieron a disminuir entre un 5 y un 18% el contenido de sal en sus productos (pan, galletitas, snacks, cárnicos, lácteos, conservas, salsas y sopas). “Actualmente, el acuerdo incluye a 8.000 panaderías y a 55 empresas alimentarias, que engloban 550 productos”, informa Sebastián Laspiur, director de Promoción de la Salud y Control de Enfermedades No Transmisibles del Ministerio de Salud de la Nación. “Gracias a los acuerdos firmados hasta el momento y a la disminución de un 6% en la venta de sal en góndolas, el consumo de sodio en la población argentina ya disminuyó un gramo por día y por persona”.

Algo similar desarrolló el Ministerio de Salud (Minsal) con la Estrategia para la Reducción del Consumo de Sal/Sodio. Su principal

medida se enfoca en el pan, uno de los productos más consumidos en el país, y con una alta cantidad de sal. Para ello, llegó a un acuerdo con la Federación Chilena de Industriales Panaderos (Fechipan), para que los productores reduzcan la cantidad de sal en 25%. México también lleva a cabo una iniciativa similar para reducir un 10% la cantidad de sal en el pan, mediante la firma de un convenio con los industriales panaderos, ya que entre un 75%-85% de la sal que consumen los Mexicanos proviene de los panificados.

A pesar de la demanda creciente de los consumidores en productos más saludables, algunos estudios demuestran que en los últimos años la incorporación de nuevos productos etiquetados como bajos o reducidos en sodio ha disminuido. Una de las razones que podría explicar esto es que muchas de las empresas han reducido los contenidos de sal en sus productos sin publicar estos cambios, debido a que muchos consumidores tienden a relacionar los productos con bajo sodio con la falta de sabor. Por otro lado, muchos consumidores le dan mayor importancia a otros aspectos nutricionales como las calorías y grasas y, por tanto, los esfuerzos de muchas empresas se han concentrado en la formulación de productos con menos calorías y grasas.

Alrededor del mundo, los consumidores admiten que el sabor es el factor más importante cuando consideran qué productos comprar. De hecho, cerca del 90% de los consumidores de EUA comentaron que el sabor fue el primer motivador de compra, según un estudio conducido por el International Food Information Council en el 2013.

La pregunta es, ¿Pueden los elaboradores satisfacer las altas exigencias de los consumidores en cuanto a sabor, mientras que reducen el sodio en sus formulaciones? La respuesta es sí, es posible. La industria de alimentos y bebidas puede continuar en su iniciativa de reducir el consumo excesivo de sodio, pero para ello deberán asociarse con proveedores de ingredientes que

