



Publicação: 14-11-2007 10:44

## Regulamentar teor de sal nos alimentos

Deputados socialistas preparam conjunto de propostas

Os deputados socialistas da Comissão de Saúde da Assembleia da República estão a preparar um conjunto de propostas relativas à redução do teor de sal nos alimentos, disse à Lusa o parlamentar Joaquim Couto. Um estudo feito recentemente em Portugal sobre o consumo de sal e seus efeitos na saúde revela que este condimento é responsável pela morte de 17 a 20 mil portugueses e de 575 mil europeus todos os anos.

Lusa

A regulamentação de uma quantidade máxima de sal nos produtos alimentares, a rotulagem obrigatória dos alimentos - com a discriminação do seu teor de sal -, a fiscalização, pela Autoridade de Segurança Alimentar e Económica (ASAE), do cumprimento da legislação ao nível da produção e comercialização, campanhas de sensibilização para alertar para o perigo de consumos elevados de sal e uma aposta nas medidas médicas preventivas são algumas das propostas que os deputados socialistas estão a equacionar.

**"Um grama a menos de sal por dia na dieta dos portugueses pouparia 2.560 vidas por ano"**, referiu o médico e deputado da Comissão de Saúde Joaquim Couto, citando o estudo "Sal no Pão", da Universidade Fernando Pessoa, enfatizando também a relação dos consumos excessivos de sal com o Acidente Vascular-Cerebral (AVC), a principal causa de morte em Portugal.

### Estudo compara pão português com congéneres europeus

O estudo "Sal no Pão" sugere também, como medida preventiva, a aposta no "pão do coração", um pão que não deverá ter mais que um grama e meio de sal por quilo, número bastante abaixo daqueles que o estudo revela serem os valores normais em Portugal.

De acordo com o trabalho desenvolvido pela Universidade Fernando Pessoa, que compara os níveis de sal no pão português com outros países europeus **"um pão 'normal' (sem ser integral ou sem sal) tem cerca de 19-21 gramas de sal por cada quilo de pão, enquanto que no Reino Unido um pão tem cerca de 13 gramas de sal, em Itália 15, na Suíça 13 e em França 15"**.

O estudo revela ainda que o pão "sem sal" tem mais de seis gramas de sal por quilo e que o pão integral, que muitas vezes é considerado dos mais saudáveis, tem quase 15 gramas de sal por quilo.

### Portugueses ingerem em média mais do dobro da quantidade recomendada

O presidente da Sociedade Portuguesa de Hipertensão (SPH), Luís Martins, adverte neste

estudo para a facilidade de ultrapassar os cinco gramas e meio de sal diários recomendados pela Organização Mundial de Saúde (OMS).

**"Se uma pessoa ingerir três pães sem sal por dia ou comer apenas dois pães do tipo integral, em conjunto com a quantidade de sal presente na restante alimentação, excede facilmente o consumo médio diário de sal recomendado pela OMS. E não podemos esquecer que ninguém come pão com pão, não está aqui tida em conta a quantidade de sal ingerida na manteiga, no fiambre e queijo"**, explica Luís Martins, citado no texto.

O estudo revela também que os portugueses ingerem em média cerca de 12 gramas de sal por dia, mais do dobro da quantidade recomendada.

Em declarações à Lusa a propósito deste estudo, Luís Martins afirmou que os níveis de ingestão de sal são **"umas das piores toxicodependências dos portugueses"**, explicando que o tóxico se deve aos malefícios para a saúde e a dependência é relativa à perda de sensibilidade no paladar para o teor de sal nos alimentos.

O presidente da SPH pretende também, em colaboração com a Direcção Geral de Saúde, levar a cabo campanhas de sensibilização, dirigidas à população em geral, mas sobretudo a quem cozinha.

**"Os elevados consumos de sal são uma questão cultural em Portugal e por isso não podem abordados com fundamentalismos"**, afirmou Luís Martins.

Enchidos, bacalhau, conservas, queijos e o tempero dos alimentos com muito sal são alguns dos hábitos alimentares que o presidente da SPH considera enraizados na dieta portuguesa, mas que devem ser modificados.

**"Se quisermos ter benefícios em termos de saúde pública, temos que fazer algo agora"**, referiu Luís Martins, que se mostrou também preocupado com a relação do consumo de sal com o número de mortes por AVC.

O estudo "Sal no Pão" refere que o AVC **"é considerado uma catástrofe evitável"** e responsável pela morte de 17 a 20 mil portugueses e de 575 mil europeus todos os anos.