

DECLARACIÓN DE LA AMM SOBRE LA DISMINUCIÓN DEL CONSUMO DE SAL EN LA ALIMENTACIÓN

Adoptada por la 59ª Asamblea General de la AMM, Seúl, Corea, Octubre 2008

INTRODUCCIÓN

Las enfermedades cardiovasculares se mantienen como una de las principales causas de mortalidad en el mundo. Los factores de riesgo incluyen altos niveles de colesterol, hipertensión, tabaquismo, inactividad física, obesidad y diabetes. Estos factores son en gran parte evitables y modificables.

En general, cerca del 25% de todas las muertes por enfermedades cardiovasculares se deben a la hipertensión. Esta cifra puede subestimar el verdadero impacto de la presión sanguínea elevada, ya que el riesgo cardiovascular de presión sanguínea continuo comienza a 115/75 mm Hg. Existe mucha evidencia que indica que el consumo excesivo de sal es un factor de riesgo para la aparición o agravamiento de la hipertensión y también puede ser un factor de riesgo independiente para las enfermedades cardiovasculares, al igual que causa de muerte.

Se pueden lograr importantes beneficios incluso con una pequeña disminución de la presión sanguínea de la población. Según la sensibilidad a la sal de cada persona, el sodio puede producir mucho daño a las poblaciones normotensas e hipertensas. Por lo tanto, los esfuerzos para disminuir el consumo de sal en la alimentación de la población son una buena manera de bajar los niveles de hipertensión y enfermedades cardiovasculares.

ANTECEDENTES

En las poblaciones aculturadas, la presión sanguínea, el aumento de la presión con la edad y la frecuencia de la hipertensión están relacionadas con el consumo de sal. Los estudios de observación y los controles aleatorios demuestran un efecto claro y consistente del consumo de sal en el aumento de la presión sanguínea. Esta también se ve afectada por otros alimentos y nutrientes, una disminución del consumo de sal es sólo un elemento de una estrategia completa para bajar la presión sanguínea. Más actividad física, comer mucha fruta y verduras, disminuir las grasas totales y saturadas, mantener un peso óptimo y un consumo moderado de alcohol son estilos de vida recomendados para evitar y controlar la hipertensión y reducir su impacto en las enfermedades cardiovasculares.

La Organización Mundial de la Salud recomienda que el consumo promedio diario de sal para los adultos debe ser menos de 2000 mg (5 gr de sal). La evidencia epidemiológica, incluida la marcada disminución de la hipertensión o del aumento progresivo de la presión sanguínea con el avance de la edad en poblaciones con un consumo de sal de <1500mg

(3.8 gr de sal) diarios, refuerza la importancia de este límite, sobre el cual el riesgo de enfermedades cardiovasculares graves comienza a aumentar.

La población mundial consume 2300 - 4600 mg de sodio (5.6 - 11.5 gr de sal) cada día por 2000 calorías. En los países desarrollados, se calcula que 75% a 80% del consumo diario de sal proviene de los alimentos procesados y de alimentos consumidos fuera del hogar (por ejemplo, fast foods y restaurantes). Por lo tanto, toda estrategia importante destinada a disminuir el consumo de sal de la población se debe apoyar en los fabricantes de alimentos y cocineros, a fin de reducir la cantidad de sal durante la preparación y también en los programas nutricionales de educación. El impacto más importante del sodio en la alimentación de los países desarrollados podría derivarse de una disminución progresiva de sal en los alimentos que se consumen con más frecuencia y que contribuyen mucho al consumo de sal. En los países menos desarrollados, es probable que se consiga disminuir el consumo de sal agregando menos cantidad de sal a lo cocinado en casa.

RECOMENDACIONES

Las asociaciones médicas nacionales deben:

- En cooperación con las organizaciones de salud nacionales e internacionales, trabajar para la educación de los consumidores sobre los efectos del consumo de sal para la hipertensión y las enfermedades cardiovasculares y sobre los beneficios de una disminución del consumo de sal a largo plazo y sobre las fuentes dietéticas de sal y cómo pueden disminuirse.
- Pedir una disminución progresiva de 50% del contenido de sodio de los alimentos procesados, productos de fast food y comidas de restaurantes para los próximos diez años.
- Instar a los médicos a informar a los pacientes sobre las principales fuentes de sodio en su alimentación y cómo disminuir el consumo de sal, incluida la disminución de la cantidad de sal utilizada para cocinar en casa.
- En cooperación con la industria alimentaria y los legisladores, analizar la manera de mejorar el etiquetado de los productos alimentarios y crear etiquetas y advertencias para los alimentos con alto contenido de sodio.
- Instar a las autoridades de gobierno para que elaboren leyes y regulaciones nacionales que exijan la disminución de sodio en los alimentos procesados a niveles aceptables. Fijar un plazo para que las industrias cumplan con las nuevas leyes y regulaciones.
- Estimular el debate sobre el tema en conferencias, simposios y teleconferencias a fin de promover la conciencia en la profesión médica con respecto al sodio en los alimentos y sus consecuencias. Los médicos que estén bien informados transmitirán la información a sus pacientes y podrán prescribir menos medicamentos contra la hipertensión.