



## **ELEVADO TEOR DE SÓDIO EM ALIMENTOS INDUSTRIALIZADOS CONSUMIDOS PELA POPULAÇÃO BRASILEIRA E SEUS EFEITOS NA SAÚDE**

Isabela Limongi Di Alcantara<sup>1</sup>, Norma Coutinho Filgueiras<sup>2</sup>, Andresa de Cássia Martini Mendes<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Discente – UNIFIMES (e-mail: isabelalimongi11@gmail.com)

<sup>2</sup> Docente – UNIFIMES

Modalidade do trabalho: ( ) Extensão (x) Pesquisa

O sódio é um micronutriente que participa das funções básicas do corpo, como equilíbrio de água no organismo, equilíbrio ácido-base, ritmo cardíaco, contração muscular, atua na regulação da pressão sanguínea, além de ser um mineral essencial para a regulação dos fluidos intra e extracelulares. Seu consumo moderado é necessário para o bom funcionamento do organismo. Porém, a dieta inadequada da população brasileira com ingestão de sal em excesso pode causar doenças crônicas não transmissíveis (1). Esse trabalho tem como objetivo avaliar a influência do consumo excessivo de sódio na saúde da população brasileira, identificar os principais efeitos desse consumo e analisar medidas para sua redução. Para a obtenção de tais informações foram utilizados artigos encontrados em base de dados como Google Acadêmico e Scielo, utilizando descritores, consumo excessivo de sódio e doenças crônicas não transmissíveis. A quantidade de sal nos alimentos influencia diretamente na saúde dos indivíduos, estando relacionado com doenças cardiovasculares, diabetes mellitus, hipertensão arterial sistêmica, obesidade entre outras. Alimentos processados são os campeões em quantidade de sódio, estando acima da média estabelecida pela Organização Mundial da Saúde (OMS) e pelo Ministério da Saúde que são de cinco gramas diárias, o equivalente a cinco pacotinhos de sal de restaurantes (2). Porém a realidade da população brasileira é outra, consumindo cerca de doze gramas diárias. Assim, percebe-se a importância do hábito de ler rótulos dos alimentos e de medir a quantidade de sódio utilizado no preparo dos alimentos em casa, visto que segundo pesquisas, o sal de cozinha é o principal inimigo de uma dieta equilibrada (3,4). Conclui-se que diminuição no consumo desse micronutriente pode reduzir os fatores de riscos de inúmeras enfermidades e que medidas além de nossas casas devem ser tomadas, como por exemplo a promoção na prevenção e conscientização da população através de ações dos órgãos oficiais em saúde.

**Palavras-chave:** Cloreto de sódio utilizado na alimentação. Doenças crônicas não transmissíveis. Ingestão de sal em excesso.



Referências:

1. Malta, D. C.; Junior, J. B. S. **O plano de ações estratégicas para o Enfrentamento de Doenças Crônicas Não Transmissíveis no Brasil e a definição das metas globais para o enfrentamento dessas doenças até 2025: uma revisão.** Epidemiologia e Serviços de saúde, v. 22, n. 1. Brasília. 2013.
2. NILSON, E. A. F.; JAIME, P. C.; RESENDE, D. O. **Iniciativas desenvolvidas no Brasil para a redução do teor de sódio em alimentos processados.** Revista Panamericana de Salud Publica, v. 34, n. 4, p. 287-92, 2012.
3. Associação Brasileira das Indústrias da Alimentação – ABIA. **Cenário do consumo de sódio no Brasil.** 2013.
4. SARNO, F. et al. **Estimativa de consumo de sódio pela população brasileira, 2008-2009.** Revista de Saúde Pública, v. 47, n. 3, p. 571-578, 2013.