

Gacetilla CINCAP

17 de Mayo, Día Mundial de la Hipertensión

¿CÓMO PREVENIR A LA POBLACIÓN DE LA “SILENCIOSA” ENFERMEDAD LLAMADA HIPERTENSIÓN ARTERIAL?

El 17 de mayo de cada año se celebra el Día Mundial de la Hipertensión Arterial para remarcar la importancia de trabajar en la prevención y control de la presión arterial elevada, con el fin de prevenir muertes por enfermedades cardiovasculares. Desde CINCAP, nos sumamos a los esfuerzos por promover una alimentación saludable y controlada en sodio que ayude a prevenir la Hipertensión Arterial.

¿Qué es la Hipertensión Arterial (HTA)?

La presión arterial es la fuerza que ejerce la sangre al circular por las arterias. Las arterias son vasos sanguíneos que llevan sangre desde el corazón hacia el resto del cuerpo. *Se habla de presión arterial alta o hipertensión arterial cuando la presión es mayor o igual a 140/90.* Si la hipertensión arterial no se controla pueden desarrollarse complicaciones graves a nivel de los ojos, el cerebro, el corazón, los vasos sanguíneos y los riñones. La hipertensión arterial no suele presentar síntomas, por lo que se dice que es una condición “silenciosa”. Actualmente, es uno de los principales problemas de salud a nivel mundial.

¿Cómo se relaciona con el consumo de sodio?

El sodio es un mineral presente en forma natural en todos los alimentos. La principal fuente de sodio en la alimentación cotidiana es la sal común o de mesa. Además, el sodio es utilizado ampliamente como aditivo de alimentos procesados.

La relación entre consumo de sodio y presión arterial ha sido muy estudiada. Se observa que a mayor consumo de sodio, mayor posibilidad de desarrollar hipertensión. A la inversa, la disminución del consumo de sodio se traduce en disminución de la presión arterial.

¿Cuál es el consumo de sal en Argentina?

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda consumir menos de 5 gramos diarios de sal. El consumo estimado en Argentina es de 11 gramos de sal por persona por día. El descenso de este consumo ayudaría a evitar muertes y prevenir eventos cardiovasculares y cerebrovasculares.

¿Qué medidas toma Argentina al respecto?

Desde 2011, Argentina comenzó con la Iniciativa del Ministerio de Salud **“Menos sal, más vida”**, con el objetivo de disminuir el consumo de sal de la población y reducir los casos de enfermedades cardio /cerebrovasculares y de enfermedad renal.

Los componentes de esta iniciativa son:

CONCIENTIZACIÓN a la población sobre la necesidad de disminuir el consumo de sal en las comidas.

REDUCCION PROGRESIVA del contenido de sodio en alimentos procesados mediante acuerdos voluntarios con la industria.

REGULACION del Código Alimentario Argentino, la Industria Gastronómica, oferta de sal y advertencia en menús.

Asimismo, en el año 2013 se sancionó la **Ley 26.905 de promoción de la reducción del consumo de sodio en la población**, reglamentada en enero de 2017, cuyo objetivo es la disminución del impacto de las enfermedades ya mencionadas a través de:

- *reducir progresivamente la sal contenida en alimentos procesados* hasta alcanzar valores determinados,
- *regular advertencias en los envases* sobre el riesgo del consumo excesivo de sal,
- *promover la eliminación de saleros* en las mesas de locales gastronómicos,
- *fijar tamaño máximo para envases* de venta de sal (no más de 500 mg por envase)
- *establecer sanciones a los infractores.*

¿Cómo participa el sector avícola en estas iniciativas?

En Mayo de 2014, el Centro de Empresas Procesadoras Avícolas (CEPA) adhirió a la Iniciativa “Menos sal, más vida” con el fin de promover la reducción del contenido de sodio en productos procesados de pollo entre las empresas elaboradoras.

¿Cómo impacta el consumo de pollo en la alimentación de las personas en lo que se refiere a ingesta de sodio y riesgo de HTA?

El pollo fresco *es un alimento naturalmente bajo en sodio*. Una porción de pollo (150 g) aporta sólo el 5% de la ingesta diaria máxima de sodio recomendada por la OMS. Además, es un alimento rico en *potasio*, nutriente vinculado con efectos beneficiosos sobre la presión arterial.

Asimismo, al tener *bajo contenido de grasas* cuando se lo consume sin su piel, y por el *perfil saludable* de las mismas, es una carne óptima para proteger la salud del corazón.

Por esto, la carne de pollo es un alimento apropiado para incluir en la alimentación de las personas en general, incluidas las personas con presión elevada.

¿Qué resultados se han obtenido hasta el momento?

Entre el año 2009 y el año 2013, la porción de la población que agregaba sal a las comidas luego de la cocción se redujo del 25,3% a 17,3% según datos de la Tercera Encuesta Nacional de Factores de Riesgo (3ENFR). La venta de sal de mesa también ha disminuido entre los años 2011 y 2014.

La reducción de 3 gramos de sal en la alimentación de la población evitaría en nuestro país cerca de 6000 muertes por enfermedad cardiovascular y ataques cerebrales.

En poco tiempo, más de 50 productores de distintos rubros se sumaron a la iniciativa “Menos Sal, Más Vida”, reduciendo los niveles de sodio en más de 600 productos. Se espera seguir trabajando en el diseño de nuevas reducciones y nuevas metas que sean viables para la industria, para obtener aún mejores resultados.