

NOTA AEPA

¿Qué es la Sal? ¿Qué es el Sodio?

La sal, o cloruro de sodio, es un mineral que en su estado natural se encuentra en el agua de mar, en depósitos subterráneos o en la superficie de la tierra. Está compuesta por 40% de sodio y 60% de cloruro. La sal y el sodio no son lo mismo. El sodio está presente en la sal, pero también en muchos otros ingredientes alimentarios. Se encuentra de forma natural en todos los alimentos tanto de origen animal como vegetal.

Históricamente, la sal siempre ha sido usada como un ingrediente altamente apreciado para dar sabor y conservar los alimentos. Es un sazonzador que podemos encontrar en la mayoría de cocinas y es indispensable en la preparación de numerosos alimentos que tienen sabores y texturas diversas¹.

Del total de ingesta de sodio en la dieta, aproximadamente el 10% proviene de sodio presente en los alimentos de forma natural, alrededor de un 15% es añadido durante su preparación o en la mesa, y el resto proviene de multitud de alimentos procesados. Debido a su presencia en diferentes alimentos, y al importante papel que juega en la salud humana, en la mayoría de las ocasiones el etiquetado de los alimentos contiene información sobre el sodio en vez de la sal.



Sodio y Sal

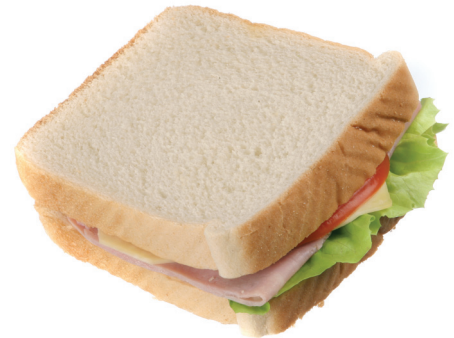
- El sodio es un mineral esencial necesario para el cuerpo humano y que desempeña importantes funciones fisiológicas. Por ejemplo, ayuda a regular los fluidos del cuerpo y el equilibrio intra- extracelular,

Recuerda

- 1 Contrariamente a la opinión popular, los productos de aperitivo no tienen un alto contenido en sal; lo parece, al estar la sal presente en la superficie y notarse inmediatamente al consumirlos
- 2 Los productos de aperitivo contribuyen con menos de un 2% a la ingesta total media de "sal"
- 3 La industria de productos de aperitivo trabaja conjuntamente con las administraciones sanitarias y la OMS para estudiar el papel de la sal en la dieta
- 4 La industria investiga continuamente medios para reducir los niveles de sal en sus productos cuando es posible tecnológicamente y encaja con los gustos y aceptación de los consumidores

y a mantener la presión sanguínea. También juega un papel importante en la transmisión de los impulsos nerviosos que controlan el cuerpo²

- Necesitamos sodio para mantener una buena salud; pero un exceso puede tener efectos adversos en determinadas personas
- En adultos, EUROLIET³ recomienda no más de 6g de sal al día (una cucharada de café)
- Para la mayoría de personas, cualquier exceso de sal es inofensivo y se elimina directamente, pero en determinadas personas sensibles a la sal con insuficiencia renal (aproximadamente 1 de cada 5) puede incrementar la presión sanguínea⁴
- La reducción de la cantidad de sal en la dieta de aquellos que son sensibles a la sal puede reducir el riesgo de hipertensión, aunque para la mayoría de la población esta relación directa aún está por establecerse. Proyectos de investigación, como el Estudio Rotterdam⁵, han podido establecer únicamente una asociación positiva entre la ingesta de sodio y la presión arterial en personas obesas
- Otros factores como el estrés, exceso de alcohol, sobrepeso, tabaco o altos niveles de colesterol parecen ser causas más importantes de hipertensión⁶. La Autoridad Europea para la Información sobre Alimentos (EUFIC) afirma: "La obesidad, bajos niveles de actividad física e ingestas bajas de potasio tienen mayores efectos en la presión sanguínea que altas ingestas de sodio"



Sal y Aperitivos

- La sal se añade a los alimentos por diversas razones: como conservador, para potenciar el gusto, o mejorar la textura
- En los productos de aperitivo la sal se aplica como parte del sazonador y su presencia ayuda a potenciar o complementar los otros componentes aromáticos
- La sal también se añade a la masa base de algunos aperitivos extrusionados, donde tiene un papel clave para regular la expansión del producto y para desarrollar la textura y sensación en boca deseadas
- En el mercado existe una amplia variedad de productos de aperitivo, incluidas opciones “sin sal” o con “reducidos niveles” de sal. Una porción de 25g de patatas fritas saladas contiene alrededor de 0,33 g de sal (=0,15g de sodio), lo que equivale a un 5% de la cantidad de sal diaria recomendada, 6g
- Los productos de aperitivo contribuyen en un nivel muy bajo a la ingesta total de sal y sodio en la dieta. En el Reino Unido, el mayor mercado en Europa, los productos de aperitivo contribuyen a menos de un 2% de la ingesta total de sal; más de un 98% proviene de otros alimentos



- La industria de productos de aperitivo, como parte de la industria alimentaria, trabaja conjuntamente con las autoridades sanitarias, la Comisión Europea y la OMS en estudiar los posibles efectos de la ingesta de sal en la salud. Ello implica una revisión de las evidencias que relacionan sal en la dieta y presión arterial
- Cuando hablamos de reformulación de productos con el fin de reducir los niveles de sodio, hay que tener en cuenta que existen límites tecnológicos a la reducción de sodio. Por ejemplo, es fundamental mantener un cierto nivel de sal en la receta de determinados aperitivos extrusionados ya que ésta ayuda a regular una correcta expansión del producto
- Para ser aceptados la reformulación de los productos debe cumplir además con las expectativas de los consumidores. Dado que la percepción individual de cada persona se adapta muy lentamente a contenidos de sal inferiores, las reducciones de sal deben hacerse gradualmente, a lo largo de un periodo de tiempo
- En España, entre los años 2005 y 2007 se ha conseguido una reducción del 15% en los niveles de sal/sodio en patatas fritas, y entre el 19-24% en el resto de productos de aperitivo, siguiendo un compromiso aprobado por todo el sector en línea con la Estrategia NAOs (Estrategia para la Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad) impulsada en 2005 por el Ministerio de Sanidad y Consumo. Las industrias continúan comprometidas en seguir reduciendo esos niveles

Referencias

¹ ¿Un grano de sal, un grano de sentido?, en EUFIC. Food Today No 25 (2004)

² ¿Un grano de sal, un grano de sentido?, en EUFIC. Food Today No 25 (2004)

³ EURODIET Informe Básico. Nutrición y Dieta para un estilo de Vida Saludable en Europa. 2000

⁴ Sensibilidad a la Sal, un factor determinante de presión arterial, enfermedades cardiovasculares. Franco V. Ocaril S, en JACN 2006, 25 (3), p. 247-255

⁵ J. M. Geleijnse, J. Witterman, T. Stijnen, M. Kloos, A. Holman, en D. Grobbee. Ingesta de sodio y potasio y riesgo de episodios cardiovasculares y mortalidad multicausal. Estudio Rotterdam, en Eur.J. Epidemiol. DOI 10. 1007/s10654-007-9186-2

⁶ ¿Un grano de sal, un grano de sentido?, en EUFIC. Food Today No 25 (2004)

Otras publicaciones recientes subrayan estos resultados: Fabian Waechter, Österreichische Ärztezeitung, v.10.2005 – nr19, Wien; G.R.Kaufmann, A. Zeller. Salz, Hypertonie und kardiovaskuläres Risiko, Therapeutische Umschau Band 62, 2005 – FET 9, Bern; K.-L. Resch. Kochsalz und Bluthochdruck: Abschied von einem lieb gewonnenen Feindbild?, Journal Pharmakologie und Therapie, 1/2005 – 14. Jahrgang, Nürnberg; David Feder R.D. Bad Science slams Salt, Food Processing, June 2005.; John Luik. A Grain of Salt, Tech Central Station, 11/15/2005 Sal, potasio y el control de la presión sanguínea, en EUFIC Food Today 12/2006; Sal y presión sanguínea. Revista EU-Salt, No 1, 2006<



Reformulación en Sal

- Los fabricantes de productos de aperitivo han respondido con rapidez a los cambios en las preferencias del consumidor con respecto a la sal, de manera que ahora están disponibles en el mercado multitud de productos con diversos niveles de contenido en sal. Ello permite a los consumidores poder elegir las opciones que mejor encajen con su estilo de vida y preferencias