

O consumo de sal acima do recomendado pode contribuir para aumentar a pressão sanguínea e, conseqüentemente, elevar a probabilidade de ataque cardíaco ou Acidente Vascular Cerebral (AVC) – popularmente conhecido como derrame. Por outro lado, consumido com moderação, o sal também serve como fonte de iodo e ajuda a regular importantes mecanismos do nosso corpo, evitando problemas de tireoide e bócio.

Não à toa, uma das maiores preocupações de programas de promoção de saúde é o consumo de ultraprocessados, alimentos que normalmente são ricos em sais e gorduras ao mesmo tempo em que oferecem baixo valor nutricional. Uma das iniciativas globais de maior sucesso neste sentido é liderada pelo brasileiro Carlos Augusto Monteiro – como já comentamos [aqui](#).

Agora, o estudo [“Too much salt weakens the immune system”](#) (Muito sal enfraquece o sistema imunológico, em tradução livre), conduzido no Hospital Universitário de Bonn (Alemanha) e publicado na Revista Science, aponta novos fatores que reforçam a necessidade de aprimorar os programas de promoção de saúde com foco em alimentação saudável.

De acordo com o trabalho, a ingestão exagerada de sal aumenta a probabilidade de infecções. Os pesquisadores explicam que isso acontece porque, ao filtrar o cloreto de sódio no sangue, o corpo humano produz glicocorticóides que inibem os granulócitos, um importante mecanismo imunizador que combate o acúmulo de bactérias e parasitas no organismo.

E não é necessário ingerir muito sal para que isso aconteça. Seis gramas a mais do que o consumo regular (a que o corpo está acostumado) já são o suficiente. A recomendação da Organização Mundial da Saúde (OMS) é que o consumo da substância seja limitado à cinco gramas por dia. Contudo, os homens ingerem, em média, 10 gramas e as mulheres, 8 gramas.

No Brasil, as proporções são similares. Levantamento feito pela [Fundação Oswaldo Cruz \(Fiocruz\)](#) aponta um consumo per capita médio de 9,34 gramas. A Sociedade Brasileira de Cardiologia (SBC) alerta que se o brasileiro respeitasse os padrões recomendados pela OMS, haveria uma diminuição de 15% nos óbitos por AVC e de 10% nas mortes por infarto. Além disso, 1,5 milhão de pessoas não necessitariam de medicação para hipertensão e a expectativa de vida de hipertensos aumentaria em quatro anos.

Fonte: IESS, em 02.04.2020