

CLORURO DE SODIO: INGESTA DIARIA E IMPLICACIONES PARA LA SALUD

SODIUM CHLORIDE: DAILY INTAKE AND HEALTH IMPLICATIONS

Génesis Díaz^{1a}

Señor editor. El cloruro de sodio o lo que se conoce popularmente como sal de mesa o sal común, forma parte imprescindible de la dieta, y es de vital importancia para las funciones regulatorias de líquidos en el organismo, además posee un rol importante en procesos de transmisión nerviosa, por lo que su consumo es indispensable; sin embargo gran parte de la población desconoce cuáles son los riesgos y complicaciones del uso excesivo de ésta.

La dieta humana habitual aporta cantidades de sal que sobrepasan las necesidades de reposición en las pérdidas obligatorias⁽¹⁾. Esto en la mayoría de los casos conlleva, como ya sabemos, a la aparición de diferentes patologías como son la Hipertensión Arterial, Diabetes Mellitus o trastornos renales⁽²⁾, pero entonces, si esta situación es de conocimiento público, ¿por qué se sigue consumiendo de manera excesiva?

La interrogante anterior la podemos contestar partiendo del hecho de que existe un desconocimiento importante de cuales productos de la dieta diaria contienen cloruro de sodio y en cuantas cantidades, si bien lo recomendado es alrededor de 5g al día⁽³⁾, las cifras de ingesta de sal diaria por parte de la población costarricense en base a estudios realizados en el año 2001, se estiman en 7,1g/persona/día⁽⁴⁾.

Según estudios realizados, en Costa Rica y otros países Latinoamericanos la población no cuenta con una adecuada educación con respecto al consumo racional de cloruro de sodio, y a pesar de que la mayoría de personas tienen conciencia de las implicaciones del uso de sal, no están familiarizados sobre su relación con el sodio y por ende su conocimiento al respecto se limita a la sal de mesa, la cual definen como “un saborizante”, o un “condimento indispensable que le da sabor a las comidas”⁽³⁾; por otra parte en Costa Rica la mayoría de ciudadanos entrevistados en el año 2014 deja en evidencia éste desconocimiento, ya que un 68% no consideró su consumo de sodio excesivo, ya que refieren que la cantidad de sal que usan diariamente

es baja o nula⁽⁵⁾ por esto se puede deducir que no tienen conocimiento de que muchos otros alimentos contienen sodio en cantidades que sobrepasan las cifras recomendadas, y que constituyen un riesgo para la salud aún con la reducción de sal doméstica. Debido a lo anterior es de gran relevancia instruir a la población acerca de otros tipos de alimentos consumidos con frecuencia como por ejemplo comidas rápidas y gaseosas que contienen cantidades excesivas de sodio, y esto sumado al uso de sal de mesa como tal contribuye a la aparición de las diferentes patologías por excesivo consumo de sodio⁽⁶⁾.

Establecimientos encargados de distribuir éste tipo de comida como lo son, KFC y Popeyes, según estudios realizados contienen los más altos niveles de sodio en sus productos (1,57g/100g), las ensaladas por su lado contienen alrededor de 0,45g/100g, mientras que las salsas utilizadas como aderezos contienen hasta 2,16g/100g.⁽⁶⁾ Aparte de estos establecimientos, restaurantes como Pizza Hut y Domino's Pizza, los cuales son de los más visitados del país contienen en promedio 1,06g y 0,53g de sodio por porción, según revisiones recientes⁽⁴⁾.

La educación por parte del personal de salud es primordial para que la población costarricense conozca tanto las repercusiones como el contenido de los alimentos que ingieren, pues el simple hecho de informar acerca de los efectos de la sal sobre la salud, no está arrojando resultados satisfactorios.

FINANCIAMIENTO

Autofinanciado

CONFLICTOS DE INTERÉS

El autor niega conflictos de interés en la presente publicación

1. Escuela de Medicina y Cirugía. Universidad Hispanoamericana. San José, Costa Rica.
a. Estudiante de Medicina

Recibido: 09/12/2016 Aprobado: 21/12/2016

Citar como: Díaz G. Cloruro de sodio: ingesta diaria e implicaciones para la salud.
Rev Hisp Cienc Salud. 2016; 2 (4): 330-331

CORRESPONDENCIA:

Génesis Díaz
Email: genesisdiaz219@gmail.com

Referencias Bibliográficas

1. Romero CE. Disminución del consumo de sal en la población: ¿recomendar o no recomendar? Rev Urug Cardiol. 2013 Aug;28(2):263–72.
2. Monckeberg B F. La sal es indispensable para la vida, pero cuánta? Rev Chil Nutr. 2012 Dec;39(4):192–5.
3. Sánchez G, Peña L, Varea S, Mogrovejo P, Goetschel ML, Montero-Campos M de los Á, et al. Knowledge, perceptions, and behavior related to salt consumption, health, and nutritional labeling in Argentina, Costa Rica, and Ecuador. Rev Panam Salud Pública. 2012 Oct;32(4):259–64.
4. Blanco-Metzler A. Avances en la reducción del consumo de sal y sodio en Costa Rica. 2012.
5. Heredia-Blonval K, acheco-Guier M, Primus-Alfaro D, Montero -Campos M, Fatjó-Barboza A, Blanco-Metzler A. Percepciones y conocimientos acerca de la sal, el sodio y la salud en adultos de clase media de la provincia de San José, Costa Rica. Arch Latinoam Nutr. 2014 Dec;64(4):258–63.
6. Heredia-Blonval K, Blanco-Metzler A, Montero-Campos M, Dunford EK. The salt content of products from popular fast-food chains in Costa Rica. Appetite. 2014 Dec;83:173–7.


Revista

UH CIENCIAS DE LA SALUD

Las Ediciones anteriores de la Revista Hispanoamericana de Ciencias de la Salud
están disponibles en:

WWW.REDIB.ORG



 Los autores. Este artículo es publicado por la Revista Hispanoamericana de Ciencias de la Salud. Este es un artículo de acceso abierto, distribuido bajo los términos de la Licencia Creative Commons Atribución-Compartir Igual 4.0 Internacional. (<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>), que permite el uso no comercial, distribución y reproducción en cualquier medio, siempre que la obra original sea debidamente citada.