



sua rede de proteção

&



têm o prazer de apresentar



O sal e a pressão alta

Onde vai a corda vai a caçamba



x

&



O que é  
Sal?

O sal é um mineral composto por dois elementos principais: o sódio e o cloro, que se juntam formando o cloreto de sódio.

5% do sal recolhido do mar é utilizado para consumo humano. O restante vai para a indústria, servindo para fabricar papel, tecidos, cosméticos, tinturas, detergentes, remédios, etc.

O sal é necessário para manter a vida.



&



## O sódio tem funções nobres no organismo:

- controlar o equilíbrio da água
- contribuir para transmitir os impulsos nervosos do cérebro para todo o corpo
- permitir a contração muscular
- participar da regulação do ritmo do coração.



&



# Como o sódio provoca pressão alta?

Quando a gente come aquela  
comidinha mais salgada...



Dá uma sede !!!!



marpan

conselho de seguros  
& gestão de benefícios

sua rede de proteção

&



vasta

medicina preventiva  
& qualidade de vida

sempre aliado ao paciente

Copyright 2009  
MARPAN



A ingestão excessiva de sal faz aumentar a quantidade de sódio no sangue.

&



Mas o equilíbrio entre sódio e água no organismo tem que ser perfeito.

Existindo mais sódio precisa haver mais água.

Com o sódio aumentando no sangue, complicados mecanismos hormonais entram em ação para equilibrar as águas corporais.

Se este equilíbrio não ocorrer, o organismo vai ter que tirar água de dentro das células, provocando desidratação e risco de morte.

Só que este aumento do volume de sangue por causa do aumento da quantidade de água (para diluir o sódio) faz aumentar a pressão dentro das artérias.

**E lá vai a pressão arterial  
para as nuvens !!!**



&





x

&



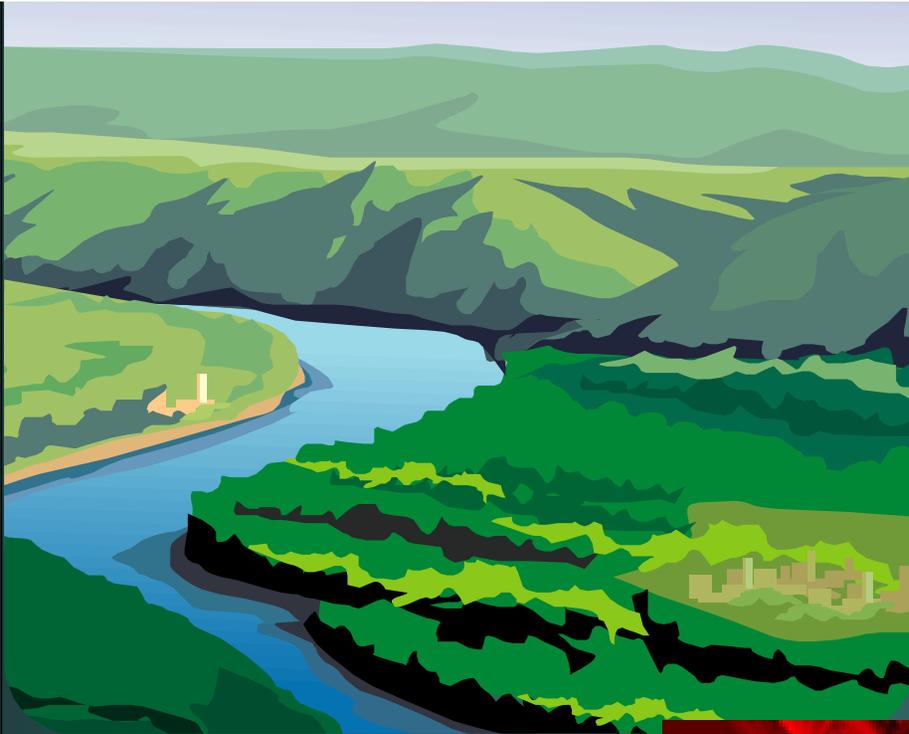
Quando as águas da chuva são intensas, os rios não conseguem conter a pressão destas águas em suas margens e ocorrem as inundações.



&



Mas as artérias e veias não podem deixar o sangue sair e inundar o nosso corpo. Então, a quantidade aumentada de líquidos fica presa e aumenta a pressão dentro das artérias, provocando a hipertensão arterial.

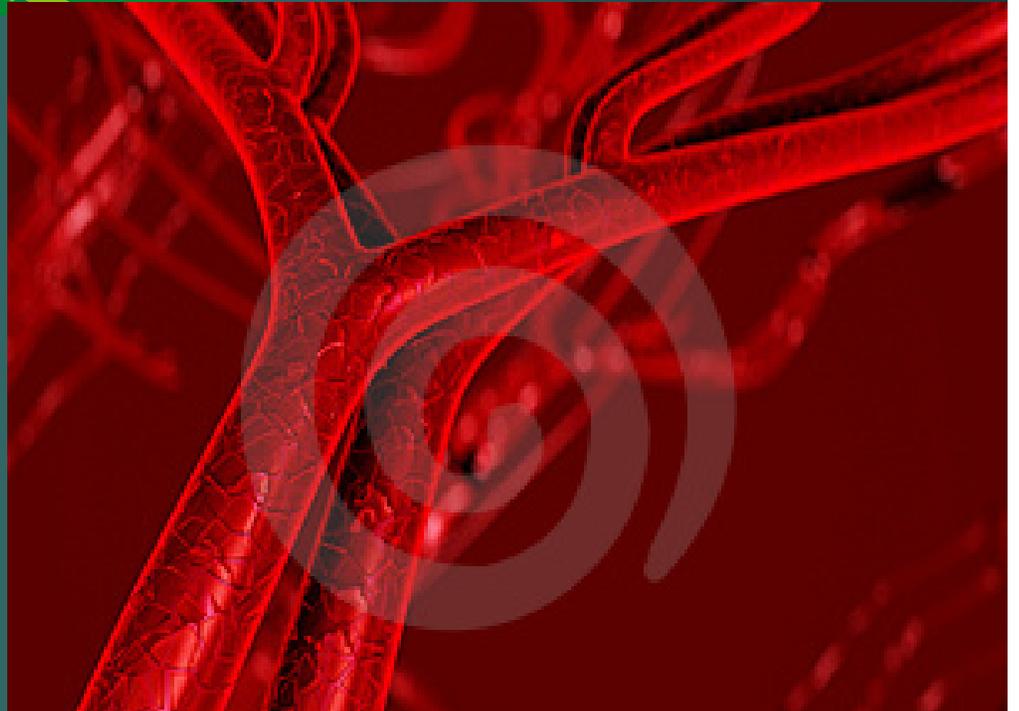


Assim como a  
pressão aumentada  
das águas do rio vai  
destruindo suas  
margens,

&



a pressão alta  
dentro das artérias  
vai machucando suas  
paredes, que podem  
se romper (derrame)  
ou entupir (infarto).



É porque a gente não se lembra do gosto.

Mas o leite materno tem somente  
um “pinguinho” de sal.

Porque a natureza sabe que o sódio  
é indispensável até para o bebê, mas sem excessos.

Devemos nos lembrar  
que o gosto pelo sal é adquirido.

O bebê será um adulto com pressão alta dependendo  
também do que ele aprender em relação à quantidade  
de sal que satisfizer seu paladar.

E o gosto adquirido pelo sal vai depender  
do nosso cuidado  
com a quantidade de sódio  
que as crianças ingerem.



&



A Organização Mundial da Saúde determina que a quantidade máxima de sal que cada adulto deve comer por dia é igual a 5 gramas.

5 gramas estão contidos em uma colher de chá.



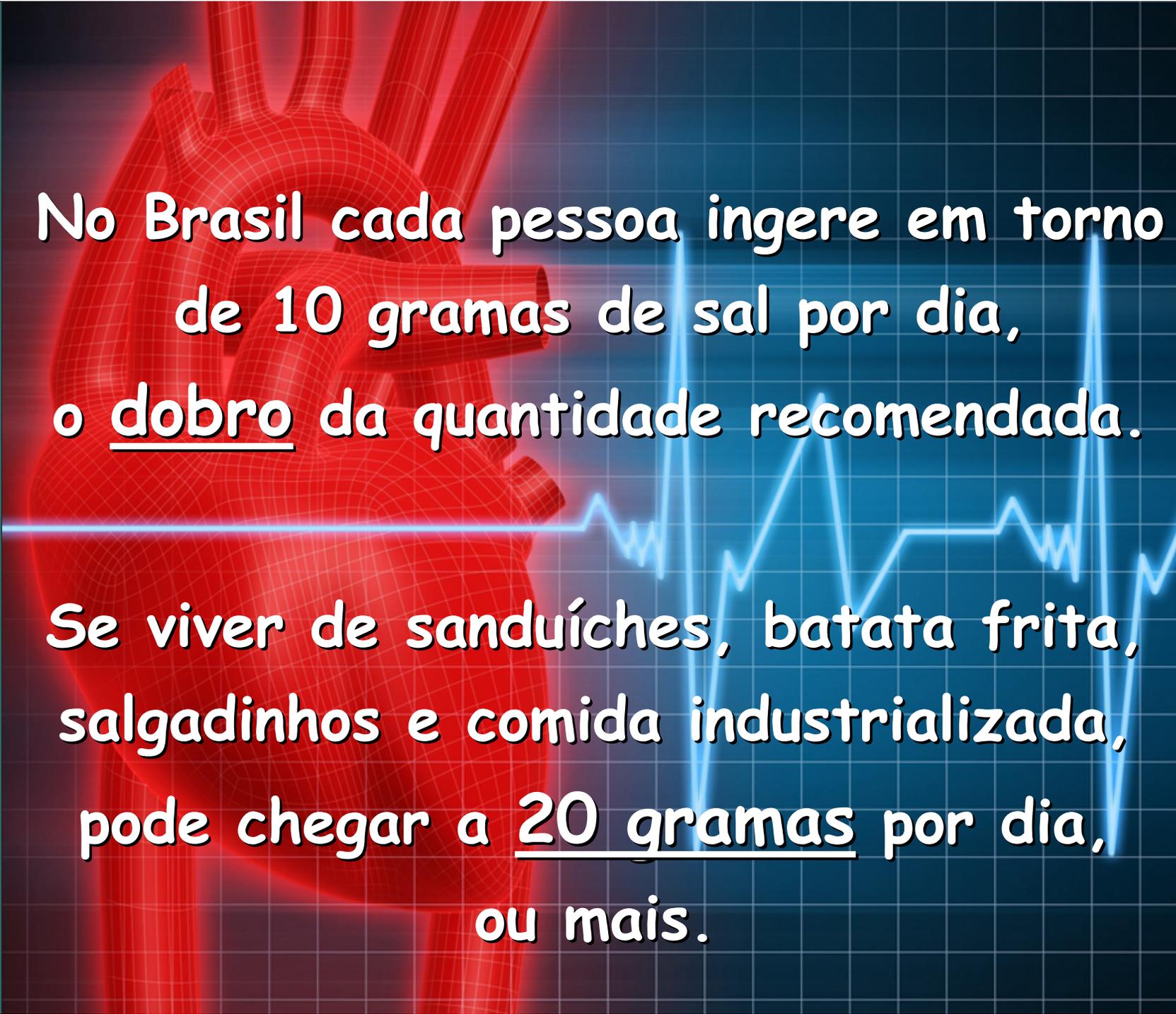
A colher de sopa contem  $\pm$  15 gramas.

5 gramas de sal correspondem a aproximadamente 2,5 gramas de sódio.



&





No Brasil cada pessoa ingere em torno de 10 gramas de sal por dia, o dobro da quantidade recomendada.

&

Se viver de sanduíches, batata frita, salgadinhos e comida industrializada, pode chegar a 20 gramas por dia, ou mais.





10 gramas de sal obrigam o organismo a reter 1 litro de água, todos os dias!

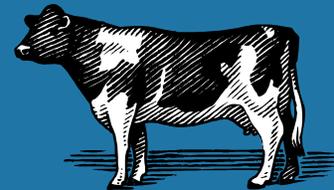
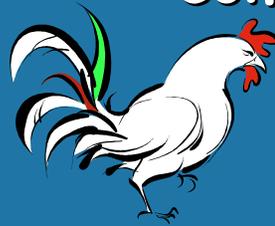
&

Que aumenta o volume de sangue circulando, que obriga o coração a trabalhar com mais força, que aumenta a pressão arterial, e tudo o mais que a gente já sabe.



Assim como nós, humanos, temos sal em nosso organismo, todos os outros seres vivos também têm.

A carne de vaca é naturalmente salgada, assim como a das aves e peixes.



Por incrível que pareça, os vegetais também contêm sal, ainda que em menor quantidade.



&



Estes alimentos naturais começam a se complicar quando são industrializados.



Um único sanduíche pode ter 80% do sal que você pode ingerir por dia.



&



Existem duas atitudes que a gente  
pode começar a tomar  
a partir de agora:



Eliminar o uso do saleiro.



Ler as informações nutricionais  
dos produtos que compra.



&





O Ministério da Saúde adverte:

Assim como os maços de cigarro,  
os saleiros também deveriam vir  
com uma advertência de perigo quanto ao uso.

O sal contido nos alimentos  
já é mais do que suficiente.

Não é necessário acrescentar mais sal na comida.



Excesso de sal provoca,  
entre outras doenças,  
pressão alta, derrame, infarto,  
câncer e doenças respiratórias.



&





# Informações Nutricionais

(estão nas embalagens dos alimentos, geralmente com uma letra muito pequena, mas insista!)

## Modelo de rótulo para informação nutricional\*

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de g/mL (medida caseira)		
Quantidade por porção		% VD (*)
Valor Calórico	kcal	%
Carboidratos	g	
Proteínas	g	
Gorduras Totais	g	
Gorduras Saturadas	g	
Colesterol	mg	
Fibra Alimentar	g	
Cálcio	mg	
Ferro	mg	
Sódio	mg	

**N  
U  
T  
R  
I  
E  
N  
T  
E  
S**

## Nutrientes

são os compostos químicos que serão processados pelo organismo para gerar a energia que permite a vida { carboidratos (açúcares), proteínas, colesterol, sódio, etc. }

\* Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.500 calorias

\*Fonte: Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) - Ministério da Saúde. Rotulagem Nutricional Obrigatória. Manual de Orientação aos Consumidores.



&



# Informações Nutricionais

Das informações nutricionais devem constar, entre outros, os valores da **PORÇÃO** e do **VALOR DIÁRIO**.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL	
Porção de g/mL (medida caseira)	% VD (*)
Porção não é o pedaço de pizza que você decide comer. E que pode ter o tamanho que você quiser.	%
Porção é a quantidade que uma pessoa consome, por vez, para compor uma alimentação saudável.	%
Ex: o médico/nutricionista determina que você pode comer 1 porção de carboidratos no café da manhã. Esta porção pode ser 1 pão francês de 50 gramas ou 5 torradas de tamanho médio, etc.	%
<b>Sódio</b>	%

\* Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.500 calorias

% VD (valor diário) = quantidade diária de cada nutriente (carboidrato, proteína, etc.), que deve ser ingerida para se ter uma alimentação saudável.

VD = valor diário máximo para o Sódio = 2,4 gramas { que é igual a 2.400 mg (miligramas) }

**75% do sódio que a gente ingere vem dos alimentos industrializados.**



&



# Comparação da quantidade de sódio em alguns alimentos industrializados

Alimento	Quantidade por porção	Sódio
Massa de Tomate	60 gramas (3 colheres de sopa)	130 mg (5% do VD = valor diário recomendado)
Sopa em pacote	25 gramas ( $\pm$ 2 colheres de sopa)	<b>907 mg (38% do VD)</b>
Tempero pronto para arroz	5 gramas (1 colher de chá)	<b>1.606 mg (67% do VD)</b>
<b>Tempero completo com vegetais</b>	<b>7 gramas (1 unidade)</b>	<b>1.833 mg (76% do VD)</b>
Milho em lata	130 gramas (1/2 xícara de chá)	<b>347 mg (14% do VD)</b>
Caldo de Carne	(1 cubo)	<b>987 mg (39% do VD)</b>
Azeitonas	20 gramas = 5 azeitonas	<b>310 mg (13% do VD)</b>
Hambúrguer frango	54 gramas = 1 unidade	<b>440 mg (18,5% do VD)</b>
Refrigerantes (média)	1 copo de 200 ml	30 mg (1,25% do VD)

**Atenção: 1 saquinho de tempero completo contém 1.833 mg de sódio, quase que a quantidade total deste elemento (100%) que a gente pode ingerir em um único dia (2.400 mg).**



&



# Como conviver com o sal, sendo nosso amigo.

Dê sumiço no saleiro. Não deixe as crianças usarem, nem dê o exemplo.

Prefira alimentos frescos. Aprenda a usar e abusar dos temperos naturais: alho, cebola, manjericão, alecrim, orégano, salsinha, tomilho, cebolinha, hortelã, curry e outros.

Evite conservas (azeitonas, picles, patê, palmito, etc.), enlatados, alimentos em pó (sopas, temperos), caldos em cubos, embutidos (salsicha, mortadela, linguiça, salame, presunto), carnes salgadas.

Leia as informações nutricionais e decida se você quer aquela quantidade de sal na sua vida (ah! Não esqueça de verificar se tem glutamato monossódico, porque isto é sódio também).

Cuidado com os “salgadinhos” aperitivos (biscoitos, amendoins, batata frita, etc.) e com os sanduíches prontos.



&





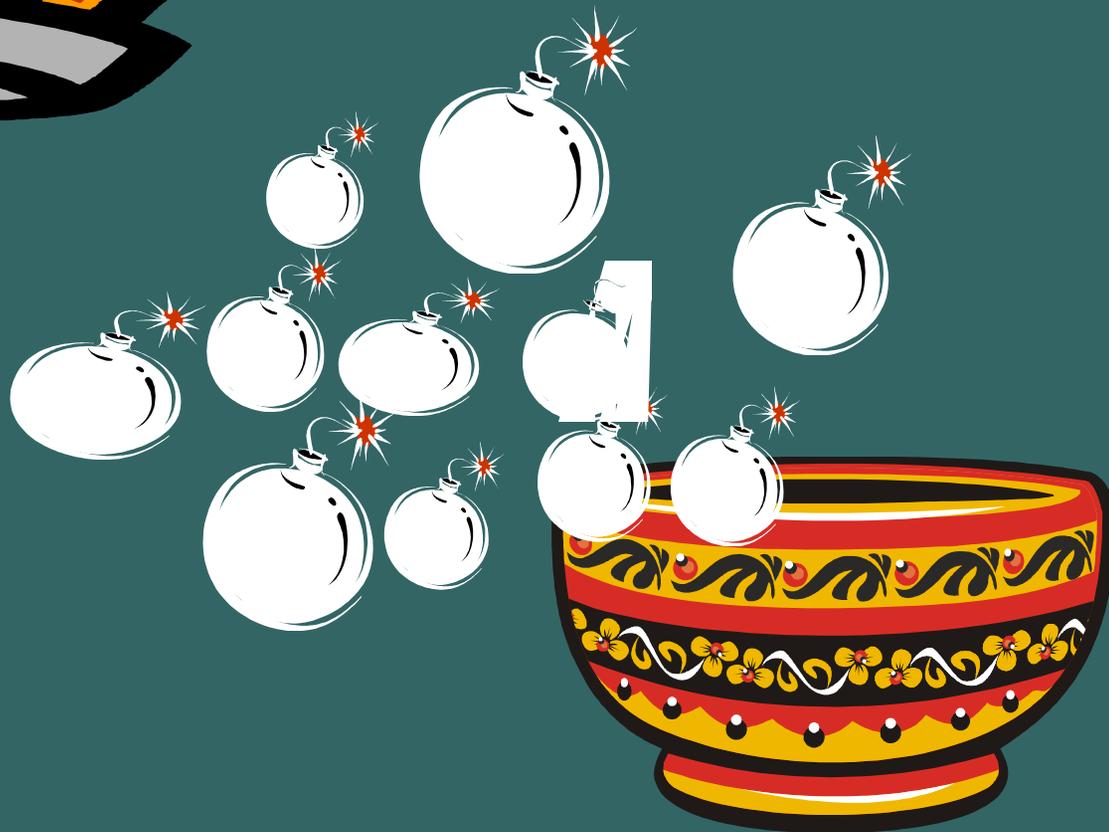
&



Copyright 2009  
MARFAN

E só pra  
não esquecer...

Detone de vez  
as bombas brancas que  
saem do saleiro !!



&



x

&



Copyright 2009  
MARFAN

Vamos proteger  
a vida?





Matéria de Educação para a Saúde.  
Permitida a divulgação  
desde que respeitada a fonte,  
sem alteração de forma e/ou conteúdo.  
Todos os direitos reservados.

&



*Algumas informações fisiológicas estão simplificadas com a finalidade de facilitar o entendimento.*

[www.marpan.com.br](http://www.marpan.com.br)