

Principais problemas de saúde causados pelo sal

VANESSA SARDINHA DOS SANTOS
(MUNDOEDUCACAO.UOL.COM.BR)

Ingerir alimentos ricos em sódio, principal componente do sal de cozinha, pode desencadear sérios danos à saúde de uma pessoa. Apesar de ser importante para o nosso organismo, o sódio está relacionado com problemas cardiovasculares e renais, principalmente.

Sabemos que o sódio é o responsável pelo controle do volume dos nossos líquidos corpóreos e pela regulação da pressão arterial, sendo, portanto, fundamental para o funcionamento do corpo. O consumo excessivo



CEDIDA

Consumo excessivo do sal na alimentação pode causar danos à saúde

sivo desse produto, entretanto, pode ocasionar problemas graves, uma vez que afeta o nosso equilíbrio interno.

O consumo excessivo de sal está diretamente relacionado com o surgimento de casos de hipertensão. O aumento da pressão ocorre porque, quando o sal chega à corrente sanguínea, uma grande alteração no equilíbrio dos líquidos internos acontece. O excesso da substância leva à retenção de

água e a uma sobrecarga no coração, ocasionando o aumento de pressão.

O aumento da pressão arterial pode desencadear danos graves à saúde, inclusive morte. A hipertensão pode, por exemplo, lesionar vasos, desencadear doença renal crônica e causar infartos e acidentes vasculares encefálicos, chamados popularmente de derrames.

Além de afetar o sistema cardiovascular, o excesso de sal no organismo pode ocasionar problemas nos rins, levando ao comprometimento do órgão. A grande quantidade de sal pode provocar dificuldades de eliminação dessa substância e, conseqüentemente, o acúmulo no organismo, o que pode resultar em cálculos renais. Vale destacar ainda que alguns estudos indicam que o excesso de sal na alimentação pode provocar doenças autoimunes, como é o caso da esclerose múltipla.

Quantidade de sal ideal- A Organização Mundial de Saúde (OMS), recomenda que a ingestão de sal

seja feita com cautela para que o organismo funcione de maneira adequada. Segundo a Organização, para que o organismo funcione bem, é necessário ingerir, no mínimo, um valor entre 0,1 e 0,5 gramas por dia. O valor máximo recomendado é de cinco gramas.

Ingerir cinco gramas de sal é uma tarefa razoavelmente fácil, principalmente com o consumo de produtos industrializados, que acumulam uma grande quantidade dessa substância. Estudos indicam que 77% do sal obtido pelo nosso corpo seja proveniente desse tipo de alimento, sendo assim, seu consumo excessivo pode ser prejudicial.

ATENÇÃO: Verifique sempre nas embalagens a quantidade de sódio nos alimentos. Segundo o Ministério da Saúde, o ideal é que, em 100 g de alimento, sejam encontrados menos de 400 mg de sódio.

Loterias

MEGA-SENA
Acumulou - Concurso 2547
10 25 31 37 38 57

QUINA
Acumulou - Concurso 6023
02 13 40 43 70

DUPLA SENA
Acumulou - Concurso 2455
13 14 24 28 33 44
22 24 31 32 40 44

TIMEMANIA
Acumulou - Concurso 1872
05 18 19 39 46 56 70

LOTOMANIA
Acumulou - Concurso 2403
01 09 19 23 24 25 27
32 39 43 44 53 60 62
68 76 86 88 96 99

DATAS COMEMORATIVAS

DIA 15

Dia do Arquiteto
Dia da Mulher Operadora de Direito (Dia da Advogada)
Dia do Jardineiro