

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