



GOVERNO DO  
**Rio de  
Janeiro**

SOMANDO FORÇAS

SECRETARIA  
DE SAÚDE



**MENOS  
SAL  
MAIS  
SAÚDE**



GOVERNO DO  
**Rio de  
Janeiro**

SOMANDO FORÇAS

SECRETARIA  
DE SAÚDE

# VOCÊ SABIA?

## A hipertensão arterial sistêmica (HAS):

- é uma condição clínica multifatorial caracterizada por níveis elevados e sustentados de pressão arterial (PA).
- tem alta prevalência e baixas taxas de controle, é considerado um dos principais fatores de risco modificáveis, e um dos mais importantes problemas de saúde pública.

Os índices de mortalidade por **doença cardiovascular (DCV)** aumentam progressivamente com a elevação da pressão arterial. Inquéritos populacionais em cidades brasileiras nos últimos 20 anos apontaram uma prevalência de hipertensão arterial sistêmica (HAS) acima de 30%.



O **excesso de sal** pode causar vários problemas de saúde como pressão alta, doenças nos rins e no coração.

A elevação da pressão arterial muitas vezes está relacionada à ingestão excessiva de sódio.

O **sódio** é um elemento mineral que compõe quase a metade

(40%) do sal. As principais fontes de consumo de sódio são: o sal e os alimentos prontos para o consumo (que possuem sal adicionado como ingrediente além de aditivos alimentares contendo sódio em sua composição).

O **consumo diário de sódio recomendado** pela Organização Mundial de Saúde (OMS) é de 2000 mg, o que equivale a **5g** de sal por dia (1 colher de chá), no entanto, as pesquisas atuais relatam que no Brasil o consumo diário de sal por pessoa é aproximadamente 12 gramas.

Em populações com dieta pobre em sal, como os índios brasileiros Yanomami, não foram encontrados casos de Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS).

As **principais recomendações** não-medicamentosas para prevenção primária da Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS) são:

atividades físicas,

alimentação saudável,

combate ao tabagismo ,

ingestão controlada de sódio.

**Hábitos saudáveis** de vida devem ser adotados desde a infância e adolescência, respeitando-se as características regionais, culturais, sociais e econômicas dos indivíduos.

Uma forma de reduzir o sódio é diminuir a quantidade de sal adicionada aos alimentos servidos.



Uma parceria entre o setor produtivo, representado por associações brasileiras de indústrias de alimentos e o Ministério da Saúde, possibilitou estabelecer metas nacionais para a redução do teor de sódio em alimentos processados no Brasil.

Em 7 de abril de 2011, foi assinado um acordo com a indústria para a redução do sal em massas, macarrão instantâneo e pão. Em breve, novos grupos de alimentos serão também incluídos nesse esforço de redução do teor de sódio em alimentos processados. Esse acordo significa um avanço para a **saúde pública brasileira**.



Quando for consumir, **alimentos industrializados** selecione através da **Tabela de Informação Nutricional** contida no rótulo aquele que possui o menor teor de sódio em sua composição.