

Sua dieta contém sal suficiente?

William Campbell Douglass II, médico *

Tradução: Odi Melo www.odimelo.net

Acabo de ler um relatório *on-line* que põe por terra aquilo que a medicina tradicional tem empurrado goela abaixo do público por muitos anos. Nova pesquisa sugere que não ingerir sal em quantidade suficiente pode ser **pio**r para o coração do que consumi-lo em excesso.

[Bocejo]. Desculpe minha falta de entusiasmo. Afinal, essa é uma notícia velha para mim – aliás, como também deveria ser para você: eu venho dizendo há anos que o sal é bom para a saúde.

Esse novo estudo foi publicado na versão *on-line* do "Journal of General Internal Medicine" e, embora não mencione claramente que uma dieta alimentar com **pouco** sal é na verdade **ruim** para o coração, o estudo cita algumas estatísticas intrigantes, demonstrando que as pessoas que menos comem sal são as que apresentam as mais altas taxas de morte como resultado de doenças cardíacas.

Nesse estudo, os 25% dos pacientes que ingeriram **menos** sal foram **80 por cento** mais propensos a morrer por problemas cardíacos do que os 25% que consumiram **mais** sal.

Isso não deveria ser uma surpresa para a comunidade médica. A despeito do que se vê na televisão e do que se lê nas revistas, não há consenso nos meios médicos de que o sal seja um fator primordial no desenvolvimento de enfermidades perigosas como a hipertensão.

O Dr. Hillel W. Cohen, autor da pesquisa, finalmente admitiu que é questionável a conexão entre ingestão de sal e pressão alta. "O principal argumento em favor da redução do sal para prevenir a doença cardíaca tem sido de que existe uma relação entre o sódio elevado e a alta pressão sanguínea", disse ele. "Porém, quando a gente examina bem os números, a diferença média de pressão sanguínea associada com a ingestão de uma boa quantidade de sal é muito modesta."

O fato é que, sem sal, a gente morreria. Ele é um nutriente essencial, que o nosso organismo não tem como produzir por si mesmo. O sal desempenha um papel crítico na regulação de funções vitais do organismo, além de ser um elemento fundamental nos fluidos que transportam o oxigênio vital através de todo o nosso corpo. O sal mantém o equilíbrio dos fluidos do organismo. E mais: o nosso corpo descarta automaticamente qualquer excesso de sal no sistema.

E quanto à possibilidade de que a gente possa ter um excesso de sal na nossa dieta alimentar? Bem, na verdade isso não é fisicamente possível.

* <http://douglassreport.com/>

Nota: Há também este interessante artigo sobre o assunto, no site do médico gaúcho José Carlos Brasil Peixoto: www.umaoutravisao.com.br/artigos/Alimentacao/sal.html