

Sódio – Vilão ou mocinho?

Embora sejam usadas como sinônimos, sal e sódio não são a mesma coisa.

O sódio (Na) é um mineral que se liga ao cloro (Cl) para formar cloreto de sódio (NaCl), o sal de cozinha.

O sal é na verdade o alimento que mais contém sódio em sua composição, talvez por isso seja usado como sinônimo.

O sódio em si, não agrega sabor, tanto que é utilizado em vários alimentos como doces, por exemplo. Este mineral, além de ser um excelente conservante, tem importante função no nosso organismo:

- Mantém pressão osmótica dos tecidos corporais;
- Auxilia na circulação e volume sanguíneo;
- Equilibra os sistemas nervoso e muscular;
- Regula o ritmo cardíaco.

Porém, se consumido em excesso, pode causar problemas graves à saúde:

- Facilita a retenção de líquidos que interferem no funcionamento do sistema nervoso;
- Aumento de peso;
- Inchaço;
- Problemas renais;
- Inflamação local (celulite);
- Aumenta a pressão arterial;
- Infarto.

A OMS (Organização Mundial da Saúde) recomenda um consumo de até 2 g de sódio por dia.

Isso equivale a 5 g de sal, ou uma colher de sobremesa.

O Brasileiro hoje consome em média 5 g de sódio, que equivale a 12 g de sal, uma colher de sopa. Consumimos mais que o dobro do recomendado.

Alimentos que estão no topo da lista e devem ser evitados:

- Refrigerantes;
- Enlatados;
- Frios e embutidos;
- Hambúrguer, salsicha, linguiça;
- Salgadinhos;
- Molhos de soja;
- Temperos prontos (caldo de carne, galinha);
- Macarrão instantâneo;
- Refeições prontas (congeladas);
- Chocolates e achocolatados;
- Doces industrializados.



Para ter uma vida mais longa e saudável, evite os alimentos acima.

E sempre que tiver dúvidas leia os rótulos dos alimentos, e/ou consulte um profissional da área da saúde!