

Implementaciones para la reducción del sodio en los alimentos

El exceso de sodio incrementa el riesgo de cardiopatías, ictus y mortalidad prematura y cada vez hay más datos que apoyan el vínculo entre la alta ingesta de sodio y un mayor riesgo de sufrir cáncer de estómago, obesidad, osteoporosis y nefropatías.

Se sabe que a nivel individual, la ingesta de sal de la población varía entre 5 g/día y 17,38 g/día en los distintos países, situándose la media en 10,8 g/día, más del doble de lo recomendado por la OMS (5 g/día).

El valor estimado para los habitantes del continente americano en su conjunto fue de 8,96 g/día, con Argentina (9,2) y Chile (9,4) por arriba de la media y México (8,8) y Cuba (7,4) por debajo.

A raíz de estos datos, es que surge la necesidad imperiosa de concientizar e informar a la gente sobre lo que consume día a día. El organismo estima que la introducción global de políticas de reducción de sodio podría salvar la vida de aproximadamente 7 millones de personas hasta 2030.

La OMS dispuso un mapa de puntuación por país en función del tipo y número de políticas de reducción de sodio que apliquen, pero asimismo estas políticas tienen diferentes regulaciones según el país.

Por ejemplo en España los límites de sodio son obligatorios en panificados, pero son voluntarias para aperitivos, comida lista, carne procesada y salsas; y Argentina incluye en los alimentos con límites obligatorios del contenido de sodio productos dulces y premezclas secas.

Lo que es realmente importante es que los consumidores obtengan información clara de lo que comen; el etiquetado frontal y dorsal de los alimentos ha sido un gran paso que ayudó en este proceso.

Existe un gran potencial para el desarrollo de nuevas políticas, por ejemplo, ampliar el número de categorías de alimentos con límites u objetivos de reformulación o los entornos donde no deben servirse ni venderse alimentos con alto contenido de sodio, además de fomentar el uso de sustitutos de la sal bajos en sodio y enriquecidos con potasio.

Existen varios caminos para reducir la ingesta de sodio según la OMS:

- 1) Reformular los alimentos para que contengan menos sal y establecer metas sobre la cantidad de sodio en los alimentos y las porciones.

2) Establecer políticas públicas de compra de alimentos para limitar los alimentos ricos en sal o sodio en instituciones públicas como hospitales, escuelas, lugares de trabajo y residencias de adultos mayores.

3) Introducir el etiquetado frontal en los envases que ayude a los consumidores a seleccionar productos con bajo contenido en sodio.

4) Realizar campañas de comunicación que inciten a un cambio de comportamiento.

También se promueve a que los países establezcan metas sobre el contenido de sodio en los alimentos procesados en consonancia con los valores de referencia de la OMS y también asociarse con la organización sin fines de lucro, *Resolve to Save Lives*, que mantiene una base de datos con información de los alimentos envasados de hasta 25 países (*Global Nutrition Database for Packaged Foods*).

Está comprobado que las medidas obligatorias de reducción de sodio son más eficaces que las voluntarias, ya que logran una cobertura más amplia y protegen contra los intereses comerciales, a la vez que establecen condiciones igualitarias entre los fabricantes de alimentos.

También se evalúa imponer políticas fiscales, como impuestos sobre alimentos y bebidas poco saludables, eliminación de beneficios fiscales para el desarrollo y comercialización de alimentos ricos en sodio, subvenciones para frutas y hortalizas frescas o para la aplicación de otras estrategias de reducción del sodio.

Fuente: Iberoamérica es modelo en la reducción de la ingesta de sodio - Medscape - 15 de marzo de 2023.