

Medida la ingesta de productos preparados

El 75% de la población mundial toma el doble de la sal recomendada

MADRID, 21 Mar. (EUROPA PRESS) -

El 75 por ciento de la población mundial consume casi el doble de la cantidad diaria recomendada de sodio (sal), según un estudio presentado en las sesiones científicas de 2013 sobre Nutrición, Actividad Física, Metabolismo, Epidemiología y Prevención de la Enfermedad Cardiovascular de la Academia Americana del Corazón.

La ingesta de sodio a través de los alimentos preparados comercialmente, sal de mesa, sal y salsa de soja que se añaden al cocinar fue de una media de cerca de 4.000 mg al día en 2010. La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda limitar el sodio a menos de 2.000 mg al día y la Asociación Americana del Corazón aconseja bajar la ingesta de sodio a menos de 1.500 mg diarios.

"Es la primera vez que hay información sobre el consumo de sodio por país, edad y género", destacó Saman Fahimi, autor principal y profesor visitante en la Escuela de Salud Pública del Departamento de Epidemiología de la Universidad de Harvard, en Boston, Massachusetts (Estados Unidos). "Esperamos que nuestros hallazgos influyan en los gobiernos nacionales para desarrollar programas de salud pública para reducir el sodio", agrega.

La enfermedad cardiovascular es la causa número uno de muerte en el mundo y la ingesta excesiva de sodio aumenta la presión arterial, uno de los principales contribuyentes al desarrollo de la enfermedad cardiovascular. Entre las mujeres y los hombres, el consumo medio de sodio excede los niveles saludables en casi todos los países, según los investigadores.

Kazajstán tuvo el mayor consumo promedio de sodio, con 6.000 mg por día, seguido por Mauricio y Uzbekistán, con poco menos de 6.000 mg por día. En el lado opuesto, Kenya y Malawi tenía la menor ingesta media, con alrededor de 2.000 mg por día, mientras que en Estados Unidos la ingesta fue de aproximadamente 3.600 mg diarios, según los resultados del análisis, publicados en 'Circulation: Journal of the American Heart Association'.

Un total de 181 de los 187 países que representan el 99 por ciento de la población mundial superó la ingesta recomendada por la Organización Mundial de la Salud de menos de 2.000 mg de sodio al día, y 119 países, lo que representa el 88 por ciento de la población mundial, supera esta ingesta recomendada por más de 1.000 mg al día. Todos los países excepto Kenia sobrepasaron los consejos de la Asociación Americana del Corazón de tomar menos de 1.500 mg al día de sodio.

Los investigadores analizaron 247 encuestas sobre el consumo de sodio para adultos con el fin de estimar la ingesta de sal, estratificada por edad, sexo, región y nación entre 1990 y 2010 como parte del Estudio de la Carga Mundial de las Enfermedades de 2010, que es una investigación internacional de colaboración de 488 científicos de 303 instituciones en 50 países de todo el mundo.