

As principais fontes de sal na alimentação: análise do panorama nacional

Tânia Gonçalves Albuquerque^{1,2}, M Beatriz Oliveira²,
Ana Sanches Silva¹, Helena Soares Costa^{1,2}
tania.albuquerque@insa.min-saude.pt

(1) Unidade de Investigação e Desenvolvimento. Departamento de Alimentação e Nutrição, INSA.

(2) REQUIMTE / Faculdade de Farmácia da Universidade do Porto.

O sal é simultaneamente um ingrediente, um condimento e um alimento. Desempenha um papel elementar na alimentação humana, sobretudo pela sua ação a nível da textura e sabor que confere aos alimentos. No entanto, o seu uso está associado a um problema de saúde pública, a Hipertensão Arterial. Estima-se que esta patologia esteja na origem de 7,5 milhões de mortes por ano⁽¹⁾. A ingestão excessiva de sal está intimamente relacionada com esta patologia, sendo os alimentos processados os que mais contribuem para esta ingestão. Assim, a Organização Mundial de Saúde recomenda que a ingestão de sal seja inferior a 5 g por dia⁽¹⁾.

Relativamente à identificação das principais fontes de sal na alimentação, os meios disponíveis atualmente para obter esta informação, em Portugal, são: a Tabela da Composição de Alimentos, os rótulos dos alimentos, os dados fornecidos pela indústria alimentar e por último, os trabalhos científicos publicados.

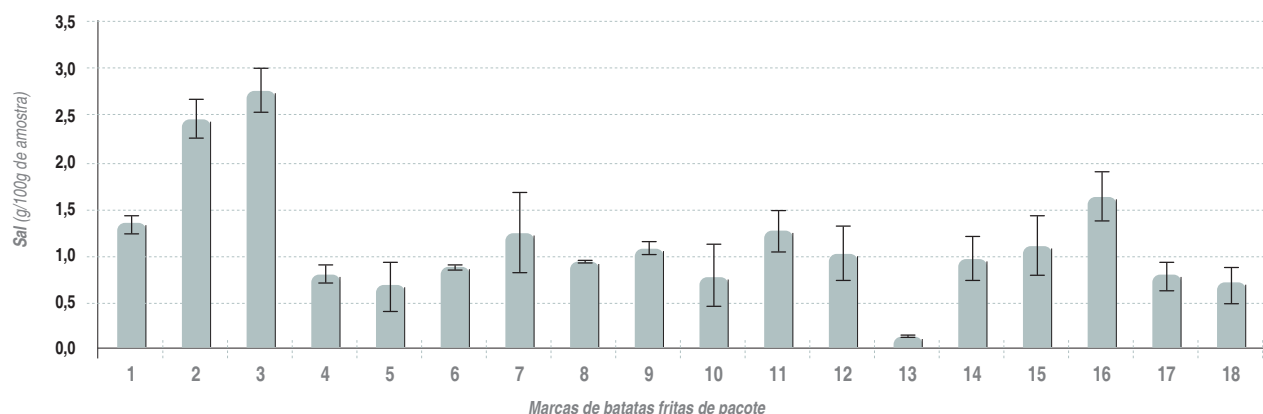
A Tabela da Composição de Alimentos é um documento de referência nacional para a composição dos alimentos consumidos em Portugal, que reúne informação sobre o teor de 42 componentes/nutrientes em 962 alimentos. Neste documento é possível obter informação fundamental que permite comparar o teor de sódio individual dos alimentos, comparar entre os grupos dos alimentos, bem como avaliar a influência do método de processamento culinário.

No que diz respeito aos rótulos dos alimentos, o Regulamento (UE) n.º 1169/2011⁽²⁾ vem trazer novas exigências relativamente aos termos sal e sódio. O que acontece muitas vezes é que no rótulo do alimento aparece a denominação sódio em vez de sal. Por este motivo, este regulamento refere que se deve usar o termo sal e que o teor de sal passa a fazer parte da declaração nutricional obrigatória. Devido às discrepâncias que existem na forma como a informação é apresentada ao consumidor e devido à falta de informação nos rótulos de alguns alimentos, nomeadamente os alimentos processados, é fundamental que sejam realizados estudos no âmbito da determinação do teor de sal dos géneros alimentícios. O Departamento de Alimentação e Nutrição (DAN) do INSA tem realizado alguns trabalhos nesta temática.

Em 2008 - 2009, Albuquerque *et al.* (2012)⁽³⁾, analisaram 18 marcas de batatas fritas de pacote (em rodelas) com vista à determinação dos teores de gordura total, sal e perfil em ácidos gordos. Para além destes aspetos, compararam-se os valores obtidos analiticamente com os valores referidos no rótulo. Relativamente ao teor de sódio determinado e referido no rótulo, só foi possível comparar 11 marcas, verificando-se que a maioria das marcas apresentava valores no rótulo inferiores aos determinados, mas também houve dois casos em que aconteceu o contrário. O teor de sal nas amostras analisadas variou entre 0,13 e 2,77 g/100 g de amostra (Gráfico 1).

O estudo de Paiva *et al.* (2011)⁽⁴⁾, diz respeito ao baixo valor calórico e elevado teor de sal das refeições servidas em cantinas escolares. O objetivo deste trabalho foi determinar a composição nutricional das refeições servidas em cantinas escolares do 1º ciclo do ensino público. Foram colhidas 32 refeições em 8 escolas da região do Porto. O que se verificou foi que, de forma geral, as refeições forneciam um aporte energético baixo, mas em relação ao teor de sal, o valor era elevado (3,40 g/100 g de amostra).

Gráfico 1: Teor de sal (g/100g de amostra) em 18 marcas de batatas fritas de pacote.



artigos breves_ n. 3

_Entre 2006 e 2007, Reis *et al.* (2008) ⁽⁵⁾ apresentaram os seus resultados no que diz respeito à determinação do teor de sal de 119 amostras de sopa provenientes de diversos hospitais, estabelecimentos de ensino, empresas e restaurantes da zona norte do país. Verificou-se que, em média, as sopas servidas em hospitais tinham menores teores de sal (0,54 g/100 g de amostra) quando comparadas com os restantes locais (0,66 a 0,78 g/100 g de amostra). Os dados obtidos neste trabalho permitem considerar que só através da ingestão de sopa são consumidas diariamente quantidades muito significativas de sal.

_No trabalho de investigação apresentado por Castanheira *et al.* (2009) ⁽⁶⁾ foram selecionadas 10 marcas de pão diferentes e recolhidas em vários supermercados da região de Lisboa, no período compreendido entre maio de 2006 e maio de 2007. A amostra que apresentou o maior teor de sal foi o pão branco, e a amostra com menor teor foi o pão de centeio. Portugal tem efetuado esforços para diminuir a quantidade de sal no pão, tendo entrado em vigor em 2010 a Lei n.º 75/2009 de 12 de agosto ⁽⁷⁾, que define o valor máximo de sal admissível no pão como 1,4 g/100 g de pão.

_Em relação a perspetivas futuras, o DAN iniciou em janeiro do presente ano um trabalho de investigação intitulado “Avaliação de ácidos gordos *trans*, gordura saturada e sal em alimentos processados (PTRANSALT)”, que pretende contribuir com dados fundamentais para o Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável.

Referências bibliográficas:

- (1) World Health Organization. Mapping salt reduction initiatives in the WHO European Region [Em linha]. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe, 2013. [consult. 20-09-2013]. Disponível em: http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0009/186462/Mapping-salt-reduction-initiatives-in-the-WHO-European-Region-final.pdf
- (2) União Europeia. Regulamento (UE) N.º 1169/2011 do Parlamento Europeu e do Conselho de 25 de Outubro de 2011 relativo à prestação de informação aos consumidores sobre os géneros alimentícios [Em linha]. Jornal Oficial da União Europeia. 22.11.2011: L 304/18-63. [consult. 20-09-2013]. Disponível em: <http://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ:L:2011:304:0018:0063:PT:PDF>
- (3) Albuquerque TG, Sanches-Silva A, Santos L, et al. An update on potato crisps contents of moisture, fat, salt and fatty acids (including *trans*-fatty acids) with special emphasis on new oils/fats used for frying. *Int J Food Sci Nutr.* 2012; 63(6): 713-717.
- (4) Paiva I, Pinto C, Queirós L, et al. Baixo valor calórico e elevado teor de sal nas refeições servidas em cantinas escolares. *Act Med Port.* 2011; 24(2): 215-222.
- (5) Reis AT, Toscano MM, Meister MC. Sal em sopas. *Segurança e Qualidade Alimentar.* 2008; 4:54-55.
- (6) Castanheira I, Figueiredo C, André C, et al. Sampling of bread for added sodium as determined by flame photometry. *Food Chemistry.* 2009; 113: 621-628.
- (7) Lei n.º 75/2009 de 12 de agosto - Estabelece normas com vista à redução do teor de sal no pão bem como informação na rotulagem de alimentos embalados destinados ao consumo humano [Em linha]. Diário da República, 1.ª série - N.º 155 - 12 de agosto de 2009. [consult. 20-09-2013]. Disponível em: <http://dre.pt/pdf1s/2009/08/15500/0522505226.pdf>