



Nutrición

REDACCIÓN

España es, después de Portugal, el país de la Unión Europea que consume más sal por habitante, con 10,7 gramos diarios, una cantidad que se podría reducir a la mitad con una alimentación adecuada para acercarse a los cinco gramos recomendados por la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Así lo han señalado los doctores Pedro Cía y Antonio Coca en el marco de la décimo quinta Reunión Nacional de la Sociedad Española de Hipertensión y la Liga Española para la Lucha contra la Hipertensión Arterial (SEHLELHA), celebrada en el Palacio de Congresos de la capital aragonesa.

Una alimentación con menos aporte de sal y más rica en frutas o verduras es una de las medidas higiénico sanitarias en las que han insistido estos especialistas, además de ejercicio físico cotidiano, para prevenir la hipertensión o reducirla en los que ya tienen los niveles altos de tensión arterial.

Ya que según Coca, de la Unidad de Hipertensión del Hospital Clínico de Barcelona, es bien conocida la relación directa entre el consumo de sal y la hipertensión, puesto que uno de cada tres españoles tiene elevada la tensión arterial por una ingesta excesiva de sodio en la dieta.

En España, los hombres consumen mayor cantidad de sal que las mujeres, con algo más de 11 gramos al día frente a 9, según un estudio de la Universidad Autónoma de Madrid citado por este especialista, quien ha subrayado que con las medidas puestas en práctica por la Administración sanitaria se ha logrado ba-

Los más salerosos

España y Portugal deben reducir su ingesta de sal a la mitad, ya que son los países de la Unión Europea que más consumen



La alimentación debe ser más rica en frutas y verduras y con menos sal ISABEL RAMÓN

Las cifras

10,7

gramos de sal toman a diario los españoles

► La ingesta de casi 11 gramos diarios de sodio, aleja a España de países como Dinamarca o Finlandia, con 7 gramos al día y es casi el doble de la recomendada por la OMS para mantener la presión arterial en niveles aceptables

42%

de lo mayores de edad en España son hipertensos

► La hipertensión arterial afecta actualmente al 42 por ciento de la población mayor de 18 años en España

jar en dos gramos el aporte de sodio en la dieta de los españoles.

Entre estas medidas, ha citado el acuerdo del Ministerio de Sanidad y Política Social, por medio de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria (AESAN), con los fabricantes de pan, que han rebajado un gramo de sal por kilo de harina cada uno de los últimos cinco años, que ha pasado de 21 a 16 gramos.

El plan de reducción del consumo de sal en España para combatir la hipertensión arterial, que afecta al 42 por ciento de la población mayor de 18 años, se enmarca en la Estrategia para la Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad (NAOS), diseñada por el Ministerio para luchar contra la obesidad y los factores de riesgo cardiovascular.