

Semana Mundial visou alertar para cidadãos e indústria alimentar para malefícios

Portugueses consomem o dobro do sal necessário

A dose de sal diária recomendada na nossa alimentação é de cinco a seis gramas. Contudo, consumimos o dobro, com os efeitos nefastos para a saúde que este hábito acarreta, ao nível da hipertensão e das doenças cardiovasculares. Para além dos cuidados a ter na confeção da comida, as pessoas devem ter em atenção as refeições que fazem fora de casa, alerta o nutricionista Bruno Lisandro Sousa.

Texto: Paula Abreu • Foto: JM

● A dose diária máxima de sal na alimentação recomendada é de cinco a seis gramas, segundo a Organização Mundial de Saúde. Contudo, e de acordo com a Sociedade Portuguesa de Hipertensão, a maioria dos portugueses consome em média, dez a 12 gramas por dia. Ou seja, o dobro.

Estes dados são referidos no âmbito da Semana Mundial de Alerta Sobre o Sal, promovida pela World Action On Salt & Health (WASH) e que se iniciou no passado dia 2, com a participação de vários países, incluindo Portugal. Este ano, o alerta foi para o consumo realizado fora de casa, sendo que a organização promotora quis chamar a atenção para o sal oculto na comida servida em restaurantes, entregue ao domicílio, "fast-food", ou de cantinas, por exemplo.

A pretensão da WASH é alertar, a nível internacional a indústria para a necessidade de diminuir a quantidade de sal colocada na comida e as consequências a longo prazo de uma dieta com elevado teor de sal.

Em declarações ao Jornal da Madeira, o nutricionista Bruno



● As refeições feitas fora de casa possuem, normalmente, sal a mais. O consumidor tem de ter cuidados a este nível.

Lisandro Sousa referiu que, de facto, a alimentação portuguesa, é composta por um teor excessivo de sal, o que, a médio longo prazo, acarreta consequências para a saúde em termos de pressão arterial alta, doenças cardiovasculares e hipertensão. Para além disso, pode contribuir para o surgimento de cânceros, como o do estômago, alertou.

«A população mundial consome muito sal, regra geral. E não falo apenas no sal que adicionamos à comida, mas na própria constituição dos alimentos, há já muito sal, como é o caso do pão que na sua confeção inclui muito deste produto», exemplifica.

Bruno Lisandro Sousa refere ainda que, no caso dos estabelecimentos de restauração, o problema do excesso de sal persiste. «A sopa que muitas vezes consumimos nos restaurantes, vem muitas vezes salgada. E apesar de ser um prato saudável, como é o consumo do pão, acaba por ter o efeito nefasto do sal em excesso».

Confrontado com as dificuldades presentes ao consumidor que tem de fazer as suas refeições fora de casa, o nutricionista aconselha a que este tenha em atenção o local que escolhe para a sua alimentação, «porque há uns restaurantes que têm mais atenção e cuidados do que outros a esse nível e, por outro lado,

tentar escolher refeições que, na sua própria constituição, tenha menos sal».

O especialista aconselha as pessoas a evitarem os enchidos, que são muito salgados. Sugere ainda que não se adicione mais sal à comida com o saleiro.

«Para satisfazer as nossas necessidades nutricionais, os próprios alimentos já têm o sal suficiente. O que adicionamos aos alimentos é, portanto, desnecessário ao nosso organismo. Por isso, desde cedo, deve-se inculir os bons hábitos alimentares em termos de sal. É essencial habituar as crianças ao sabor natural dos alimentos», defende ainda. ■

Jornadas das Ciências apresentadas hoje

Hoje, pelas 15 horas, decorre a apresentação, em conferência de imprensa, das I Jornadas das Ciências do Porto Santo, que decorrerão nos dias 30 de Abril, 1 e 2 de Maio. As Jornadas serão um congresso científico e cultural, que terão como objetivo serem um espaço de reflexão sobre algumas ciências que configuram no novo cenário educativo e sobre a emergência de se repensarem contextos de formação para novos educadores e formadores que respondam adequadamente aos desafios dos mais jovens. Serão realizadas conferências, palestras e acções de formação em diversas áreas do saber, como Matemática, Física, Química, Biologia, História, Filosofia, Geografia e Informática. Para o efeito serão convidados oradores com competência nas áreas referidas. Sendo 2009 o Ano Internacional da Astronomia, grande parte do programa será dedicado a este tema. Pretende-se que a população em geral possa entender o impacto da astronomia e das ciências fundamentais no seu dia-a-dia e, assim, compreender melhor como é que o conhecimento científico pode contribuir para uma sociedade mais justa e pacífica. Como complemento irão decorrer ainda observações astronómicas nocturnas e visitas de estudo a locais de interesse.

Jardim vai amanhã a São Vicente para inauguração

O presidente do Governo Regional inaugura amanhã, pelas 17.30 horas, o caminho agrícola de acesso à Achada dos Judeus, em São Vicente. Esta obra, da responsabilidade da Câmara Municipal de São Vicente, tem uma extensão de 560 metros. Trata-se de um caminho agrícola que vem servir uma zona de grande cultivo e marcada pela ruralidade. Foram construídos muros de suporte e o pavimento em betão dispõe de drenagem de águas pluviais.

agenda

A secretária regional do Turismo e Transportes, em representação do presidente do Governo Regional, desloca-se hoje a Lisboa com o objectivo de estar presente, pelas 18:30 horas, na cerimónia que assinala o 30.º aniversário do restaurante típico "O Madeirense", localizado no centro comercial Amoreiras.

A partir de hoje e até ao dia 11, o Instituto do Vinho, do Bordado e do Artesanato da Madeira vai estar presente, com um stand, no Salão Internacional do vinho, pescado e do agro-alimentar, com o intuito de promover o Vinho Madeira.

A empresa DIMA apresenta hoje a nova

gama de perfumes para homem - "Eau de Toilette 1990" e "Parfum 1419" -, cujas embalagens são inspiradas nas garrafas de "Vinho Madeira". A sessão terá lugar pelas 17 horas, no Story Centre.

Entre as 9:30 e as 12 horas, alunos da escola Básica com PE da Ajuda deslocam-se ao parque de Santa Catarina, com o intuito de participarem numa acção de sensibilização promovida pela PSP, no âmbito do projecto Escola Segura, e em actividades relacionadas com o trabalho desenvolvido por aquela força de segurança. Esta visita dará a conhecer, também, a importância do cumprimento das regras, para uma vida social mais segura e civilizada.

cartoon

