

Los falsos mitos de la salud

El imaginario colectivo está lleno de multitud de creencias sobre la salud y los remedios a aplicar que se han multiplicado con la aparición de Internet. Aunque algunos de ellos dan en la diana

lo cierto es que muchos son completamente falsos o requieren de matices. Las doctoras Nieves Jiménez y Glenda Bautista, y el doctor Ángel Blanco, especialistas en Medicina Interna de

Hospital Perpetuo Socorro, abordan algunas de estas creencias desde una perspectiva médica para contribuir a ofrecer una información veraz y contrastada.

Sal y salud

Una ingesta excesiva en la alimentación puede conllevar problemas no sólo a nivel cardiovascular, sino también metabólico ■ La Organización Mundial de la Salud recomienda consumir no más de cinco gramos diarios

LA PROVINCIA

El organismo no necesita consumir cantidades excesivas de sal. Por ello, y "teniendo en cuenta que el verano es la estación del año donde los picoteos salados están en cualquier terraza o forman muchas veces parte de los aperitivos habituales, es importante recordar que la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda consumir no más de cinco gramos diarios (menos de una cucharada de té al día), que equivale a dos gramos de sodio", alerta la doctora Glenda Bautista, especialista en Medicina Interna de Hospital Perpetuo Socorro y Máster en Nutrición y Dietética.

En España se consumen entre diez y doce gramos de sal al día, cinco o seis veces más de lo recomendado, por lo que una gran parte de la población supera esta cantidad en su alimentación diaria.

Tampoco, volviendo al calor, es necesario tomar más sal en verano porque se pierdan sales minerales al sudar más. "Lo importante es la hidratación, fundamentalmente con agua. La ingesta de excesiva cantidad de sal en la dieta aumenta la sensación de sed, que no suele aliviarse tomando agua, sino habitualmente tomando bebidas gaseosas o alcohol, sobre todo en verano", asegura la doctora Bautista, que continúa explicando que cuando hablamos de educación nutricional para mantener el peso adecuado es relevante educar a nuestras papilas gustativas.

Así poco a poco iremos reduciendo nuestro consumo de sal, para dar sabor o sazonar nuestra alimentación con otros productos menos nocivos para nuestro organismo, que darán sabor a nuestros platos sin tantos efectos secundarios para nuestra salud. Si con el tiempo nos adaptamos a una ingesta reducida de sal seguramente seamos capaces de apreciar diversos sabores de muchos alimentos que consumimos que antes pasaban desapercibidos.

Eso no es óbice para eliminar



Doctora Glenda Bautista, especialista en Medicina Interna de Hospital Perpetuo Socorro y Máster en Nutrición y Dietética. | LP

Tipologías

■ La sal se encuentra presente en la dieta como condimento o como conservante. Existen numerosos tipos de sal y con algunas diferencias relevantes entre ellas. En primer lugar vamos a ver las diferencias entre algunos tipos de sal que existen. La sal de mesa o sal común, la más utilizada en la alimentación, se trata de un tipo refinado con alto contenido en sodio y yodo. La sal marina, al no estar sometida al proceso de refinado, puede contener también cantidades de magnesio, potasio y calcio. Su textura es distinta a la sal común al no estar tan triturada y no es más saludable que esta porque ambas contienen un alto porcentaje de sodio. En el mundo de la gastronomía destaca también la flor de sal. Estos pequeños cristales de sal de gran pureza contienen propiedades organolépticas que hacen que este tipo de sal sea la sal gourmet. Se trata un producto difícil de obtener,

habitualmente se suelen recoger en las últimas horas del día y durante los meses de abril a septiembre, y necesita una recolección manual, dejándose secar al sol, para posteriormente, envasarla. Presenta un color ligeramente rosado al recolectarla pero al secarse termina siendo también de color blanco. Para considerarse flor de sal, su contenido en cloruro sódico no debería ser superior al 93%.

A pesar de todo, en cualquier tipo de sal existe una elevada cantidad de cloruro de sodio y presenta variación en el contenido de minerales, aunque este aporte es mínimo. Lo más recomendable o ideal es poder sustituir la sal añadida por otras alternativas culinarias como las hierbas aromáticas, entre las que se encuentran el romero, el perejil o la albahaca; el limón o especias como la pimienta; opciones todas ellas más saludables que la sal.

completamente su consumo, algo casi imposible no obstante, ya que es necesario para el organismo. Las necesidades fisiológicas de sal varían según diversos parámetros, entre los que destacan el nivel de actividad física y los antecedentes médicos de cada persona. De hecho la sal contiene

sodio, que es un nutriente esencial necesario para el mantenimiento y funcionamiento normal de las células, relacionado con el mantenimiento del volumen plasmático y el equilibrio ácido-básico, en la transmisión de los impulsos nerviosos y en el funcionamiento normal de las

células. En cualquier caso el organismo no necesita consumir cantidades excesivas de sal.

Eso significa, aunque es habitual confundir sodio con sal, que no significan lo mismo. En primer lugar, la sal contiene cloruro sódico, el símbolo químico es (NaCl), y así puede encontrár-

selo en las etiquetas, contiene un 40 % de sodio y un 60 % de cloruro. La utilización más común de la sal es la sal de mesa y el sodio es un elemento químico, concretamente es Na.

Si nos remontamos a las antiguas civilizaciones la sal era considerada una moneda de intercambio, utilizada en las transacciones comerciales, siendo tan relevante su participación en aquellas sociedades, que en Roma se les pagaba a muchos soldados romanos con la sal. Es por ellos que el nombre de salario proviene de ella. También en el Antiguo Egipto su uso era diverso, no sólo se utilizaba a nivel culinario sino en los acontecimientos funerarios. Sin embargo, fue en la Edad Media, cuando el comercio de la sal vivió su época de consolidación debido a su participación en la conservación de alimentos.

Respecto a patologías relacionadas con su consumo, el exceso de sal en la alimentación puede conllevar problemas no sólo a nivel cardiovascular sino también metabólico. Se relaciona con la hipertensión arterial, accidentes cerebrovasculares, patologías cardíacas e insuficiencia renal además de otros menos conocidos como una mayor predisposición a padecer patologías del metabolismo óseo, como la osteoporosis. Por otro lado, el déficit de sodio también puede tener consecuencias negativas en el organismo, en ocasiones derivado de la toma de algunos fármacos o quizás de un cuadro de gastroenteritis que suele tener una mayor incidencia en esta época del año.

Asimismo, el consumo de sal favorece la retención de líquidos. "Los síntomas relacionados con el edema son entre otros el aumento de peso, la hinchazón de las piernas y los tobillos, que podemos identificar si nos fijamos si al apretar unos segundos observamos cómo deja una huella, un hundimiento en la zona presionada", concluye la especialista en Medicina Interna de Hospital Perpetuo Socorro y Máster en Nutrición y Dietética.