# 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

## Errores al limitar el consumo de sal

A la hora de reducir la ingesta no hay nada mejor que optar por una alimentación rica en productos frescos que deben consumirse con asiduidad como frutas, verduras, legumbres, lácteos y cereales

LA PROVINCIA

En muchas ocasiones no somos conscientes de la cantidad de sal que solemos consumir en nuestro día a día debido a la gran cantidad de sal oculta en los alimentos procesados. Las distintas Instituciones sanitarias, como la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda una ingesta de sal por edades de cinco gramos para adultos, tres gramos para niños menores de siete años y cuatro gramos para edades comprendidas entre los siete y los diez años.

A cualquier edad debemos reducir el consumo de sal, incluso en la infancia. “Si bien es verdad que con los años y el proceso de envejecimiento debemos ser más prudentes a la hora de elegir los alimentos que consumimos. En el caso de la infancia, además, debemos tener en cuenta que los niños son muy vulnerables a la publicidad, y la industria alimentaria para los pequeños está llena de animación y reclamos publicitarios que pueden llevar a la mala elección de los alimentos, con un consumo de productos poco saludables y con alto contenido en sal”, advierte la doctora Glenda Bautista, especialista en Medicina Interna de Hospital Perpetuo Socorro y Máster en Nutrición y Dietética.

A la hora de reducir la ingesta de sal no hay nada mejor que optar por una alimentación rica en productos frescos que deben consumirse con asiduidad como frutas frescas, verduras, legumbres, lácteos y cereales hasta comenzar a elaborar una nueva lista de la compra que se interiorice. Todo ello con una lectura en profundidad del etiquetado alimentario. Si consumimos otro tipo de productos debemos elegir aquellos que contengan menos sal. Esto no sólo mejorará nuestro bienestar sino que conseguiremos tener una dieta más saludable y esto muy probablemente nos ayude a mantener un peso más adecuado.

Para reducir su consumo es aconsejable limitar la ingesta de productos ultraprocesados como papas fritas, cacahuetes, aceitunas o anchoas. A esto debe sumarse la sustitución de la sal por otras alternativas más saludables como el limón o lima; las hierbas aromáticas, como la pimienta, laurel, albahaca, perejil y las verduras picadas, como cebolla o ajos o el jengibre. Asimismo se debe limitar el uso de condimentos, las conocidas como pastillas de sabor, para realzar los sabores de los platos típicos de nuestra tierra como los potajes.

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

Otros productos que podemos encontrar en el mundo de la alimentación con gran contenido en sal son las conservas de carne, mariscos, aceitunas, aguas gasificadas y pepinillos, entre otros.

Cada vez más encontramos en los supermercados estanterías dedicadas a los productos light o bajos en grasas. Un alimento puede etiquetarse como light cuando su el fabricante ha reducido el 30% de su aporte calórico, aunque esto no significa que no aporte calorías. Es importe tener en cuenta que al reducir la aportación de grasas en su composición puede por el contrario aumentar la de azúcares y sal para mejorar su sabor. “Un alimento contiene mucha sal o alto contenido en sal cuando por 100 gramos de producto o 100 mililitros contiene 1,25 gramos de sal o puede etiquetarse en bajo contenido en sal cuando aporta 0,25 gramos o menos de sal en 100 gramos o 100 mililitros de producto, en comparación con otro producto similar”, detalla la doctora Bautista.

Con respecto a las bebidas light, zero, diet o bebidas gaseosas, tampoco son una buena opción si queremos reducir el consumo de sal porque cuando se disminuye la cantidad de azúcar de estos productos aumenta la cantidad de sodio para contrarrestar el sabor. “Esto no quiere decir que tomar una bebida gasificada sea perjudicial, pero sí deberíamos tomarla como algo excepcional, optando mejor por la ingesta de agua o zumos naturales en vez de bebidas gaseosas”, aconseja la nutricionista.

También existen algunas recomendaciones importantes que pueden seguirse en el hogar y que puede contribuir a reducir el consumo de sal. Junto a la limitación del consumo de aperitivos salados o alimentos procesados así como la elección de productos con menos sal se encuentra optar por formas de cocción saludable, como al vapor, al horno o a la plancha, por poner algunos ejemplos.

No agregar sal durante la preparación de los platos o cocinar con muy poca ni poner el salero en la mesa son gestos rutinarios que ayudan. “También es más que aconsejable evitar el consumo de sopas de bote y caldos preparados, alimentos precocinados o enlatados, aperitivos industriales o salsas preparadas. En general hay que reducir el consumo de alimentos ultraprocesados, que suelen contener gran cantidad de sal. Esto no sólo es aplicable durante los presentes meses de verano sino en cualquier época del año”, explica la especialista en Medicina Interna de Hospital Perpetuo Socorro y Máster en Nutrición y Dietética.

Asimismo, esta limitación en la ingesta de productos que contengan sal debe ser aún más estricta en las personas que padezcan patologías como la insuficiencia cardiaca porque pueden favorecer un empeoramiento clínico de su patología.

Y si se come fuera de casa una ensalada, por ejemplo, es recomendable pedir que traigan la salsa o el aderezo que la acompaña aparte, de forma que pueda controlarse directamente la cantidad que se sirva ya que este tipo de condimentos suelen tener una gran cantidad de sal.

### Consejos para disminuir la ingesta

- La clave del bienestar, de la longevidad y de la prevención de enfermedades está en adquirir unos hábitos rutinarios de vida saludable, este es el verdadero reto, que sólo se consigue con lo que se conoce como educación nutricional. En este ámbito existen algunas recomendaciones a seguir para disminuir la ingesta de sal:
- Educar desde la infancia en una dieta baja en sal.
- No añadir más sal a los alimentos infantiles preparados.
- Reducir el consumo de alimentos salados, aumentando por el contrario el consumo de frutas y verduras.
- Evitar los alimentos ultraprocesados.
- No agregar sal en la preparación de los alimentos que preparamos.
- No poner el salero en la mesa.
- Si elegimos platos preparados con salsas, poner la salsa en un recipiente aparte para intentar reducir el consumo.
- Condimentar los platos con especias aromáticas.