

Troca de tempero por mais saúde

Pesquisadores pedem que sociedades médicas e formuladores de políticas públicas recomendem a substituição do sal comum pelo enriquecido com potássio para prevenir a hipertensão

» PALOMA OLIVETO

Mais de 10 milhões de pessoas morrem, todos os anos, vítimas de hipertensão arterial. Vinte por cento desses óbitos poderiam ser evitados se fosse reduzida a ingestão de cloreto de sódio, segundo a organização não governamental de saúde pública Resolve to Save Lives. Em um artigo que será publicado na revista *Hypertension*, da Associação Norte-Americana de Cardiologia (AHA), um grupo internacional de pesquisadores pede que sociedades médicas e governos adotem como diretriz a sugestão para que se troque o sal de cozinha normal pelo enriquecido com potássio, elemento químico que ajuda a baixar a pressão.

O sal refinado usado comumente na cozinha e no preparo de alimentos ultraprocessados é a combinação principalmente de cloro e sódio, sendo que o último, em excesso, retém líquidos no organismo. Isso sobrecarrega o sistema circulatório, prejudica os rins e contribui para o aumento da pressão sanguínea. A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda a ingestão máxima de 5 gramas do tempero por dia — no Brasil, segundo o Ministério da Saúde, o consumo é quase o dobro: 9,3 gramas.

Coordenado pelo Instituto George para Saúde Global, uma organização não governamental com foco em saúde pública, o estudo que sairá na *Hypertension* fez uma revisão de 32 diretrizes para o tratamento da hipertensão. Os autores — médicos e pesquisadores de Estados Unidos, Austrália, Japão, África do Sul e Índia — avaliaram documentos de organizações globais, regionais e nacionais publicados entre 1º de janeiro de 2013 e 21 de julho de 2023.

Complicações

O grupo sentiu falta, na maioria dos textos, de recomendações sobre a troca do sal comum

pelo enriquecido com potássio. “Com base nas evidências, há poucas dúvidas de que a maioria dos pacientes com hipertensão e suas famílias deveriam reduzir a ingestão geral de sal e, ao optarem por consumi-lo, mudar para o enriquecido com potássio”, defende Tom Frieden, presidente da Resolve to Save Lives e um dos autores do artigo.

Frieden diz que o número de pessoas que vivem com hipertensão duplicou nos últimos 30 anos. “A troca do tipo de sal ajudará a reduzir a pressão arterial e a proteger contra complicações graves, como acidente vascular cerebral e morte prematura”, ressalta.

No artigo, os autores sugerem duas diretrizes: uma para os pacientes com hipertensão, outra para a população em geral. No primeiro caso, a recomendação é a troca do sal comum pelo enriquecido com potássio, a menos que a pessoa tenha doença renal, use suplemento à base do elemento químico ou diurético poupador de potássio.

Como um elevado número de hipertensos não sabe que tem a doença (**veja quadro**), os pesquisadores só recomendam a troca “em locais onde há uma baixa probabilidade de pessoas com doença renal avançada não serem diagnosticadas pelo sistema de saúde”. Pedem ainda que as contraindicações de uso sejam impressas nas embalagens.

Em nota, Alta Schutte, professora do Instituto George para Saúde Global e da Universidade Nova Gales do Sul, na Austrália, destaca que, embora ensaios clínicos tenham demonstrado o benefício dos substitutos de sal comum, raramente esses produtos são usados. “Descobrimos que as diretrizes clínicas atuais oferecem recomendações incompletas e inconsistentes sobre o uso desses substitutos do sal”, diz.

A Sociedade Brasileira de Cardiologia, em suas diretrizes mais recentes, afirma que “os substitutos do sal contendo cloreto de potássio e menos cloreto de

Rawpixel/Divulgação



Sugestão é substituir o tradicional cloreto de sódio que ingerido em quantidade altera o organismo

Palavra de especialista

Vilão do coração

As evidências científicas mostram que o consumo excessivo de sódio é um dos principais fatores de risco modificáveis para a prevenção e o controle da hipertensão e subsequentemente das doenças cardiovasculares. Atualmente, o sal comum (cloreto de sódio) é um dos principais vilões no aumento excessivo

de consumo de sódio na dieta, de brasileiros e muitos no mundo. Uma das formas de se reduzir o consumo excessivo de sódio é com substitutos do sal comum, como o contendo cloreto de potássio e menos cloreto de sódio (30% a 50% menos). Com a utilização desses substitutos, conseguimos reduzir a ingestão de sódio

e, consequentemente, diminuir tanto a hipertensão com as doenças cardiovasculares associadas. É importante consultar o cardiologista para mais informações de como reduzir a quantidade de sódio ingerida e sobre a utilização de sal enriquecido com potássio. Essa estratégia não é recomendada para todos os pacientes.

Arquivo pessoal



Thomas Orsterne, cirurgião cardiovascular e coordenador de Cardiologia do Hospital Santa Marta, em Brasília

sódio (30% a 50%) são úteis para reduzir a ingestão de sódio e aumentar a de potássio, apesar de limitações em seu uso”.

Doença renal

O diretor da Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular — Regional São Paulo (SBACV-SP), Ivan Benaduce Casella, afirma que diversos estudos demonstram

que o sal rico em potássio é um excelente substituto do tempero comum. “Como nós sabemos que o controle da hipertensão arterial é importante para a redução das doenças vasculares arteriais, essa é uma ferramenta útil”, diz.

O angiologista e cirurgião vascular insiste, porém, que nem todos podem usar a substância, especialmente pacientes com doença renal crônica. “A troca

não deve ser feita de maneira genérica; é preciso orientação médica”, ressalta.

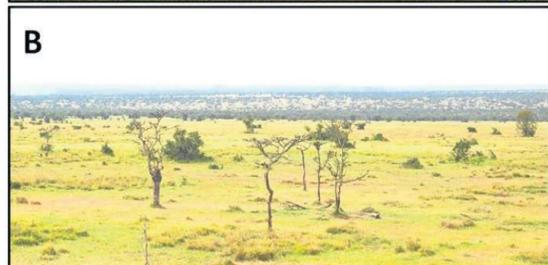
Alta Schutte esclarece que o sal enriquecido com potássio pode ser usado como substituto direto do cloreto de sódio para temperar, conservar ou fabricar alimentos. Ela destaca que a mudança não afeta o paladar e é indetectável pela maioria das pessoas. “Encorajamos fortemente os órgãos

de orientação clínica a reverem as suas recomendações sobre o uso de substitutos do sal enriquecidos com potássio na primeira oportunidade”, diz.

“Se o mundo mudasse do uso do sal normal para o sal enriquecido com potássio, isso evitaria milhões de acidentes vasculares cerebrais e ataques cardíacos todos os anos, a um custo muito baixo.”

QUÊNIA

Todd Palmer/Divulgação



As minúsculas criaturas modificaram a dieta dos reis do mundo animal após a invasão de território que era área de caça de zebras

Formigas mínimas desafiam leões

Um inseto minúsculo e, aparentemente, inócuo, foi responsável por modificar a dieta de leões no Quênia, na África Oriental. Em estudo publicado na revista *Science*, uma equipe internacional de cientistas relata que a chamada formiga cabeça-grande (*Pheidole megacephala*), espécie invasora, alterou a cobertura arbórea na área de conservação natural OI Pejeta, dificultando a caça, pelos felinos, de sua presa preferida, as zebras.

“Esses minúsculos invasores estão mexendo nos laços que unem um ecossistema africano, determinando quem é comido e onde”, disse Todd Palmer, ecologista e professor do

Departamento de Biologia da Universidade da Florida.

No início dos anos 2000, o pesquisador começou a estudar a relação entre espécies vegetais e animais nessa parte da África com combinação de rastreamento dos animais e armadilhas fotográficas escondidas.

Palmer explica que as acácias que crescem na região são historicamente protegidas de animais herbívoros por uma espécie de formiga que nidifica nos espinhos bulbosos das árvores. Em troca do abrigo, elas defendem ferozmente a vegetação de elefantes, girafas e zebras, entre outros, um arranjo que os ecologistas chamam de mutualismo.

Clarões

No entanto, a chegada da formiga cabeça-grande, que não é endêmica, está desencadeando uma cadeia de eventos que resultou em uma mudança no comportamento predador-presa. Isso pode comprometer ainda mais a sobrevivência das populações de leões — animais já à beira da extinção.

As formigas de cabeça-grande são predadoras das colônias que protegem as acácias. Tendo perdido os seus guarda-costas, as árvores estão sendo destruídas pelos elefantes. Os leões dependem da cobertura vegetal para perseguir e se esconder antes de atacar as zebras. Com os clarões na

paisagem, eles têm menos sucesso para emboscar suas presas.

“Essas minúsculas formigas invasoras apareceram talvez há 15 anos, e nenhum de nós percebeu porque elas não são agressivas com criaturas grandes”, relata Palmer. “Agora, vemos que elas estão transformando paisagens de maneiras muito sutis, mas com efeitos devastadores.”

O pesquisador lembra que os leões tendem a encontrar soluções para problemas como esse e que, atualmente, estão se voltando para os búfalos. “Ainda não sabemos o que poderá resultar dessa profunda mudança na estratégia de caça. Estamos muito interessados em acompanhar essa história.” (PO)