

# España es segundo país de UE en consumo de sal, 10,7 gramos día por habitante

[www.abc.es](http://www.abc.es)

Así lo han señalado hoy los doctores Pedro Cía y Antonio Coca en una rueda de prensa celebrado 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 (SEH-LELHA), que tiene lugar 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 bajar 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.

Este ha sido un primer paso para reducir el consumo de sodio en un alimento generalizado en la población como es el pan, al que ahora seguirán otros ricos en esta sustancia como son las conservas, envasados, embutidos o encurtidos, aunque será más complicado por la presencia de multinacionales en este sector, ha explicado Coca.

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.

Aunque el consumo de sal no afecta de manera homogénea al cien por cien de la población, ya que algunas personas son resistentes a las sobrecargas salinas y otras son sensibles, si se ha constatado que su incremento contribuye al aumento de los hipertensos y de la mortalidad, ha señalado Coca.

La ingesta de casi 11 gramos diarios de sodio en la dieta de los españoles, aleja a España de otros como Dinamarca o Finlandia, con 7 gramos al día y es casi el doble de la recomendada por la OMS para mantener los valores de presión arterial en niveles aceptables, aunque es superada por Portugal, con casi 13.

No se trata de eliminar su consumo sino de reducirlo de manera paulatina hasta cifras aceptables para minimizar el impacto negativo que tiene sobre la salud, aunque sin perder la calidad del alimento que normalmente se asocia a su sabor, ha afirmado, al tiempo que ha dicho que sólo el 25 de la sal que se consume proviene del salero.

El doctor Cía, presidente del Comité Organizador de la reunión, ha explicado que disminuyendo las conservas, salazones, precocinados, embutidos o encurtidos, se podría llegar a los valores aconsejados por la OMS.

En su opinión, en dos o tres meses las personas se habitúan a la comida baja en sal, ya que las papilas gustativas se van adaptando, y después rechazan los alimentos salados.

Y es que la hipertensión, la "verdadera epidemia" de los siglos XX y XXI, aunque también puede ser hereditaria, se favorece con las conductas actuales de alimentación desordenada, sedentarismo, obesidad e ingesta excesiva de alcohol y puede ocasionar insuficiencia cardiaca y renal, infartos o trombosis cerebrales, ha alertado Cía.

Para la hipertensión, además de la prevención, en muchos casos son necesarios los fármacos, que en 2009 tomaron más de 250 de cada 1.000 españoles, ha informado el doctor José Abellán, de la cátedra de Riesgo Cardiovascular de la Universidad Católica de Murcia.

Unos medicamentos que no sustituyen al cambio que se debe hacer en la forma de vida sino que son complementarios, que se deben tomar siempre, cuyo mercado crece anualmente en España a un ritmo de un 2,3 por ciento y en los que se busca la eficacia y la tolerancia.

EFE