

El 85% dels menors de 10 anys gairebé dupliquen la dosi de sal recomanada

Un estudi de l'UCM adverteix que això els predisposa a ser adults hipertensos

MAYTE RIUS
Barcelona

El 85% dels nens espanyols menors de deu anys i el 66,7% dels que superen aquesta edat ingereixen de mitjana 7,8 grams de sal al dia, xifra que supera de llarg els entre 4 i 5 grams que, en funció de l'edat, recomana l'Organització Mundial de la Salut (OMS). Així es desprèn d'un estudi fet per investigadors de la Universitat Complutense de Madrid (UCM) a partir dels nivells de sodi excretats a l'orina durant 24 hores per una mica més de dos-cents escolars d'entre 7 i 11 anys de diverses províncies espanyoles, els resultats del qual s'han publicat a l'*European Journal of Nutrition*.

Els científics consideren que la quantitat excretada a l'orina és un indicador fiable de la sal de la dieta, i subratllen que els resultats obtinguts són similars als observats en altres estudis sobre el consum de sal en població infantil tant a Espanya com a escala internacional, encara que lleugerament superiors als obtinguts en els únics dos estudis que havien analitzat l'excreció urinària de sodi en nens espanyols anteriorment, corresponents al 1985 i el 2002, cosa que atribueixen a un empitjorament dels hàbits alimentaris en les últimes dues dècades. "Els hàbits alimentaris han canviat dramàticament, i han augmentat la ingesta d'aliments processats i el consum de restaurants de menjar ràpid", expliquen a l'informe publicat.

Perquè, segons els experts, sovint ni pares ni nens no són conscients de l'excés de sal que prenen perquè pensen que controlen el seu consum posant poca sal a l'hora de cuinar, quan la realitat és que només el 20%-25% de la sal que s'ingereix en la dieta procedeix de la sal de taula. La resta prové de la sal oculta als aliments, especial-



ANA JIMÉNEZ

Als menjadors escolars s'intenta preservar l'equilibri nutricional dels menús infantils

ment als processats. "En el cas concret dels nens de l'estudi, el sodi va provenir dels embotits, pa (pa de barra i de motllo), pizzes, plats precuinats, brous de glaçons i salsitxes, entre d'altres", explica la investigadora i autora principal de l'estudi Aránzazu Aparicio.

Durant la seva investigació, l'equip liderat per Aparicio va observar una excreció de sodi més gran a l'orina dels nens que a la de les nenes, cosa que relacionen amb el fet que els nens mengen més, ingereixen més calories i tenen alguns hàbits alimentaris diferents. També, independentment del sexe del menor, van relacionar més quantitats de sodi a l'orina amb un pes corporal més elevat i

Més del 75% del sodi ingerit correspon a la sal que incorporen els aliments, sobretot els processats

amb una pressió arterial més alta, mentre que una reducció en la ingesta de sal s'associava a una disminució de la pressió arterial. "En concret, s'ha trobat que tenir una excreció de sodi elevada augmenta el risc d'IMC alt en un 15,9%, i que per cada mil·limol (mmol) de sodi excretat en orina la pressió arterial augmenta en 0,041 mmHg la sistòlica i la diastòlica", detalla

la investigadora de l'UCM. També subratlla que l'excés de consum de sal que han detectat provoca que la seva tensió arterial estigui augmentada, "cosa que ningú no associa a aquestes edats i que pot ser perillós, ja que si es manté aquesta dieta a llarg termini, amb tota probabilitat aquesta persona serà hipertensa en l'edat adulta". I recorda que l'excés de sodi també es relaciona amb l'aparició d'obesitat, osteoporosi, diabetis o malaltia renal, entre altres malalties.

Per això, en les seves conclusions, els autors de la investigació remarquen que les mesures encaminades a reduir el contingut de sodi de la dieta dels nens són "una política sòlida per reduir el risc cardiovascular".●