

# SAL I SODI OCULTS EN ALIMENTS

La major part de la sal que consumim es troba en els aliments, no prové de la que nosaltres els hi afegim. Hi ha aliments que tenen un contingut elevat de sal, tot i que no es consideren aliments salats ni tenen gust salat, és el que es coneix com a **sal oculta**.

Un consum alt de sal no només afecta la pressió arterial, sinó que també intervé en la regulació de l'aigua de les cèl·lules, en l'impuls nerviós i a nivell muscular. L'excés de sal s'excreta pels ronyons. Per tant, ingerir més sal de la recomanada provoca hipertensió, cardiopaties, accidents vasculars, accidents renals, gastritis, úlcera d'estómac, afavoreix la retenció de líquids i la formació d'edemes, entre altres.

Per tal de saber si un aliment és molt salat o no s'ha de llegir l'etiqueta i conèixer l'equivalència entre sodi ( $\text{Na}^+$ ) i sal ( $\text{NaCl}$ ). La sal conté un 40% de sodi. Abans en l'etiqueta d'un aliment s'havia de posar la quantitat de sodi que tenia, ara s'ha d'indicar la quantitat de sal. *Un aliment té un contingut alt en sal quan té més d'1 g de sal per 100 g d'aliment, o més de 0,4 g de sodi per 100 g d'aliment.*

La **quantitat de sal recomanada per l'OMS** varia segons l'edat:

Entre 1 i 3 anys – 2,5 g sal/dia

Entre 4 i 8 anys – 3 g sal/dia

9 anys – 3,75 g sal/dia

Més de 10 anys – 5 g sal/dia, equivalents a 2 g sodi/dia (una culleradeta de cafè)

Se sap que el 75% de la població mundial consumeix el doble d'aquestes quantitats de sal recomanades.

## **Aliments que contenen sal**

- *Formatge processat* – una llesca de formatge per fer un entrepà té 900 mg de sal.
  - *Menjar congelat* – hi ha molts menjars congelats que tenen més de 4 g de sal, que és gairebé la quantitat recomanada per tot el dia.
  - *Cereals d'esmorzar* – la majoria contenen molt sucre, que emmascara l'excés de sal que també tenen.
  - *Salses preparades* – un exemple és el ketchup: una cullerada té 167 mg de sal, a més de sucre.
  - *Menjar en llauna o conserva* – la sal es fa servir com a conservant, per tant, aquests aliments en tenen un alt contingut
  - *Pa de motllo i tradicional* – encara que poca quantitat, tenen sal
  - *Marisc* – la majoria té més de 150 mg cada 100 g
  - *Anxoves i peixos fumats*
  - *Carn* – té més de 50 mg cada 100 g
  - *Carns fredes i curades*, com el pernil dolç, gall d'indi
  - *Pizzes*
  - *Sopes instantànies*
  - *Hamburgueses*
  - *Patates fregides, crispetes*
  - *Mantega*
  - *Verdures* – de manera natural són riques en sodi, però també aporten potassi i altres micronutrients bons per al nostre organisme.
- S'ha de tenir present que el sodi es perd en l'aigua de cocció, és una manera de disminuir-ne la quantitat.

### **Com limitar el consum de sal?**

- Al comprar, mirar el contingut de sal en les etiquetes dels aliments
- No posar salers a la taula
- Menjar salses fetes a casa
- Fer servir herbes aromàtiques i llimona per amanir, enlloc de sal
- Evitar la brioixeria industrial, galetes salades, productes en llauna, curats, embotits, sopes de sobre, caldos concentrats, sopes de sobre, salses comercials, formatges curats, fruits secs torrats, margarina, aperitius salats

### **GLUTAMAT MONOSÒDIC**

No només hi ha sodi en la sal que consumim, també en trobem en altres substàncies dels aliments: glutamat monosòdic, nitrit de sodi, bicarbonat de sodi o benzoat de sodi, que es troben en salses comercials, menjar en llauna.

El **glutamat monosòdic** conté un 78% d'àcid glutàmic lliure, 21% de sodi i 1% de contaminants. Es troba de manera natural en la carn, espinacs i xampinyons, però el que s'afegeix als aliments s'aconsegueix químicament.

Aquesta substància fa creure a l'organisme que millora el gust dels aliments processats, fa que semblin frescos i treu el gust metàl·lic dels aliments en llauna.

Consumir aliments amb aquesta substància de manera freqüent fa que els nivells de glutamat en sang siguin massa alts, cosa que comporta malestar, ja que a part de l'aportació de sodi, pot causar mal de cap, al·lèrgies, irregularitats cardíques.