

SOUZA, Cleide Aparecida de. Sal e nutrição. Bragança Paulista, SP: FESB, 2013.
(IMPRESSO)

RESUMO

O sal de cozinha é hoje um alimento comum de fácil aquisição, mas, no passado foi valorizado tanto quanto o ouro. É utilizado a mais de cinco mil anos por diferentes civilizações, foi fonte de gerações de riquezas e grandes conflitos. O sal é muito utilizado na culinária e faz parte da cultura e história de diferentes povos, bastante utilizado também nas indústrias alimentícias, para conservação dos alimentos e proporcionar sabor. Em sua composição e adição, traz nutrientes essenciais para o funcionamento do organismo humano. A falta ou excesso desses nutrientes acarretam prejuízos para a saúde humana. A transição nutricional caracterizada por mudanças no estilo de vida e hábitos alimentares aumentou o consumo de alimentos industrializados e conseqüentemente houve o aumento do consumo de sódio nas populações mundiais, inclusive no Brasil. O alto consumo de sal na população brasileira é um fator de risco para algumas doenças, principalmente, a hipertensão, tornando-se um problema de saúde pública, portanto, a intervenção nutricional torna-se importante. O governo tem a necessidade de realizar campanhas para diminuir o consumo de sal e intervir, junto com as indústrias alimentícias, para a redução do teor de sódio nos alimentos. Sendo assim, é fundamental para o controle e prevenção das doenças relacionadas com o déficit, exemplo o bócio, ou excesso de sal, que uma equipe multidisciplinar, conheça os mecanismos de ação do sal no organismo humano. Neste trabalho foram abordados aspectos como a história, rituais e crenças sobre o sal, usado por vários povos e religiões, legislação vigente no Brasil, no que diz respeito à adição de iodo, tipos de sais, usados na culinária brasileira e algumas patologias relacionadas com o consumo de sal.