

La comida basura atrae la sal

La preferencia por una sopa “más salada” quedaba vinculada en el estudio a aquellos consumidores que mayor cantidad de pizzas y hamburguesas tomaban. El estudio es el primero en considerar la percepción de la sal y en relacionarla con el consumo cotidiano de alimentos con alto contenido en este mineral.

“El estudio nos da información básica que podremos utilizar en los programas educativos de reducción del consumo de sal”, afirman los investigadores. “Este estudio sugiere que los adolescentes que consumen de forma frecuente ciertos tipos de comida rápida pueden desarrollar una predilección por los alimentos con mayor contenido en sal”.

El estudio se centró en los restaurantes de comida rápida, pero también podría tener implicaciones para la industria elaboradora de alimentos. En países como el Reino Unido, Irlanda y EEUU, más del 80% del consumo de sal proviene de los alimentos elaborados, por lo que el usuario no es consciente de la cantidad de sal que realmente consume.

La sal es un nutriente necesario para el funcionamiento del cuerpo, pero el consumo diario medio de sal en el mundo occidental, que se encuentra entre los 10 y los 12 gramos, excede con mucho las recomendaciones de WHO/FAO, que recomienda un máximo de 5 gramos diarios para mantener los niveles de tensión y reducir la hipertensión y las enfermedades derivadas de ella.

La Agencia de Estándares en la Alimentación del Reino Unido (FSA) se ha propuesto lograr descender el consumo medio a 6 gramos diarios. Un reciente estudio de los investigadores de la Universidad St. George's, en Londres, corroboraba la importancia médica de estas recomendaciones. El estudio, publicado en la revista especializada de la Asociación Americana del Corazón, "Hypertension", demostró que la reducción del consumo de sal de 9,7 a 6,5 gramos diarios disminuye la tensión media de 146/91 a 141/88 mmHg en seis semanas.

Fuente

(fin del artículo)