



CONSUMO DE SÓDIO POR COMENSAIS EM UMA UNIDADE DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO LOCALIZADA NO VALE DO PARANHANA

PEDROSO, D. L.; WINTER, C.W

Palavras-chave: Consumo excessivo de sódio. Hipertensão. Sal. Sódio

INTRODUÇÃO

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), o consumo ideal de sódio para adultos deveria ser de menos de 2.000mg por dia ou menos de 5g de sal diários. O consumo excessivo de sódio é um dos principais fatores de risco para a Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS) e outras comorbidades. No Brasil estima-se que 32,5% dos adultos e 60% dos idosos tem HAS.

O objetivo desta pesquisa foi analisar a quantidade de sódio consumido pelos comensais em uma Unidade de Alimentação e Nutrição.

METODOLOGIA

A pesquisa foi realizada durante as atividades práticas de um estágio curricular em Unidades de Alimentação e Nutrição (UAN) no Vale do Paranhana. Os dados foram coletados durante o almoço por um período de 06 dias, e verificou-se quantos sachês de sal de 1 grama eram consumidos por cada comensal e a quantidade de sal que era utilizado no preparo de cada refeição. Os dados foram registrados em uma planilha Excel e posteriormente a análise quantitativa foi descrita por médias. Após a coleta e análise de dados, realizou-se uma exposição de panfletos para conscientização aos comensais sobre os riscos do consumo excessivo de sódio.

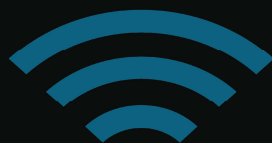
RESULTADOS E DISCUSSÃO

Em média 916 comensais realizaram as refeições nestes dias de acompanhamento e o resultado final da quantidade de sal consumido pelos clientes durante o almoço ficou em média de 10,66g por pessoa, sendo assim, elevado em 5,66g além do recomendado pela OMS para consumo diário.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se que nesta unidade os comensais estão tendo um elevado consumo de sal e assim ultrapassam em apenas uma refeição a recomendação diária de sódio.

REFERÊNCIAS





He FJ, MacGregor GA. Reducing population salt intake worldwide: from evidence to implementation. *Prog Cardiovasc Dis*, 2010.

He FJ, Macgregor GA. Salt intake, plasma sodium, and worldwide salt reduction. *Ann Med*. 2012;44(Suppl 1):127-37. DOI:10.3109/07853890.2012.660495

Lawes CM, Vander Hoorn S, Rodgers A. Global burden of blood-pressure- related disease, 2001. *Lancet*, 2008.

Wang G, Labarthe D. The cost-effectiveness of interventions designed to reduce sodium intake. *J Hypertens*. 2011;29(9):1693-9. DOI: 10.1097/HJH.0b013e328349ba18

Zhao D, Qi Y, Zheng Z, Wang Y, Zhang XY, Li HJ, et al. Dietary factors associated with hypertension. *Nat Rev Cardiol*. 2011

