



Consumo excessivo causa hipertensão arterial e aumenta o risco de doenças cardiovasculares. Não há um consenso sobre o número de brasileiros que tem pressão alta. Segundo o Ministério da Saúde, cerca de 25% da população brasileira sofre com hipertensão, já a Sociedade brasileira de Hipertensão afirma que este índice é de 30%.

Divergências a parte, o problema é sério e pode levar a morte. “A hipertensão é caracterizada quando a pressão sistólica (quando o coração se contrai) é maior ou igual a 140 mmHg e a pressão diastólica (quando o coração relaxa entre duas batidas) é maior ou igual a 90 mmHg”, explica o terapeuta Paulo Edson Reis Jacob Neto.

A hipertensão é considerada um dos principais fatores de risco para doenças cardiovasculares e doença renal crônica. O Acidente Vascular Cerebral (AVC) e o infarto agudo do miocárdio podem ser causados pela pressão alta. “O principal vilão da pressão arterial é o sódio. Em qualquer idade o excesso de sódio provoca o desequilíbrio dos processos fisiológicos do organismo, causando em determinado período de tempo a hipertensão arterial. Fatores genéticos podem acelerar a instalação da doença no corpo”, esclarece Paulo.

Estudos científicos apontam que o consumo de sódio ideal não deve ultrapassar três miligramas por dia, sendo que a maioria da população consome até 13 miligramas diariamente. “A hipertensão se instala de maneira silenciosa, sem que a pessoa perceba. Quando o indivíduo se dá conta a doença já está em um estado crônico. Em excesso o sódio é um vilão, mas na quantidade certa ele é fundamental para a saúde, pois é responsável pela drenagem de toxinas e até metais pesados, que aumentam o risco de doenças degenerativas”, frisa.

O sódio é um componente do próprio sal e de maneira isolada é sal sintético. Este sal artificial é utilizados em alimentos que acabam gerando dependência e degeneração em crianças e adultos. “O controle da ingestão de sódio ajuda a promover a saúde e a qualidade de vida, evitando várias doenças graves, como a obesidade e problemas renais”, enfatiza o terapeuta, que possui o título de Terapia Ortomolecular do curso de Pós Graduação em Terapias Naturais da Universidade Castelo Branco e Faculdades Integradas Jacarepaguá (RJ).

Segundo Paulo, o sal mais saudável é o marinho, pois ele atua em equilíbrio com outros minerais presentes no organismo. Diferentemente do sal marinho, o refinado não apresenta estes efeitos, pois durante seu processamento acaba perdendo suas propriedades. “O Iodeto, mineral presente no sal, é perdido durante o processamento, sendo que as indústrias colocam Iodeto na mistura final. Para reduzir o uso do sal na alimentação uma dica é usar temperos que dão sabor a comida, como salsa, cebolinha, coentro, alho, cebola, canela, manjeriço, manjerona e limão”, recomenda.

Os alimentos que mais contém sódio são os refinados, como batata frita, salgadinhos, sorvetes e refrigerantes. Devido à alta quantidade Paulo acredita que este tipo de comida não deveriam ser vendidos nas escolas. “Até mesmo a veiculação de propagandas que estimulam o seu consumo deveriam ser proibidos, especialmente na televisão. As crianças e os pais se tornam

reféns da situação. Os pequenos querem comer e os pais tentam driblar os filhos de olho na saúde deles”, considera o especialista, presidente do Sindicato dos Terapeutas do Estado do Rio de Janeiro (SINTER-RJ).

Assim como o açúcar, o sal possui propriedades que viciam o paladar ao entrar em contato com a ponta da língua. Paulo pontua que dentro da proposta da terapêutica ortomolecular inclui-se como alimentos que devem ser evitados o açúcar, o sal, o trigo e o leite, pois são altamente degenerativos. “Estes alimentos causam a formação de placas de aterosclerose, hipertensão e prisão de ventre. Para evitar prejuízos a saúde das crianças é recomendado não adicionar sal a comida, tendo em vista que a maioria dos alimentos já contém sódio”, acrescenta.