

Do Fórum do Sal , decorrido a 27 de Novembro de 2015, no auditório da Assembleia da República, por iniciativa da Sociedade Portuguesa (SPH) concluiu a necessidade de intervenção do poder político para o sucesso das estratégias abaixo referidas.

Assim enviamos este documento a Vossas Exas que elaboramos e que é subscrito pelas entidades abaixo referidas.

OBJECTIVO :CONSUMO DE SAL ABAIXO DE 10 GRAMA/DIA ATÉ 2020

I. Fundamentação

- a) A ingestão excessiva de sal é responsável pelo aumento da mortalidade cardiovascular sobretudo cerebrovascular e aumento da prevalência de cancro gástrico;
- b) Vários estudos científicos têm demonstrado que a diminuição da ingestão de sal leva à diminuição da pressão arterial e da incidência de acidente vascular cerebral;
- c) Na verdade, a Organização Mundial da Saúde determinou que a redução da ingestão de sal é a medida mais rentável na saúde pública para reduzir a incidência de doenças cardiovasculares;
- d) Assim, 80% do sal ingerido resulta de consumo individual passivo, isto é, sal que já está presente nos alimentos.
- e) Muitos portugueses não têm conhecimento das fontes de sal na alimentação, pelo que apresentam dificuldade em escolher os alimentos com menor teor de sal;
- f) As informações de rotulagem atualmente disponíveis em diversos produtos podem ser, para os consumidores, de difícil interpretação e insuficientes para permitir uma análise rápida e de identificação de produtos alimentares mais saudáveis;
- g) As desigualdades socio-económicas são um fator determinante dos hábitos alimentares, portanto, estratégias com o intuito de reduzir o consumo de sal devem considerar este fator e avaliar o seu impacto na população;

h) A informação disponível sobre as principais fontes de sal na alimentação da população portuguesa mostra que o sal está presente principalmente: na adição do sal na cozinha, nos cereais e produtos derivados (ou seja, pão, pastelaria, flocos de cereais); carne / alimentos processados (ou seja, comida enlatada, salsicha, presunto, caldos, refeições pré-cozinhadas); leite/ derivados de leite (ou seja, queijo); sopa.

i) Uma quantidade excessiva de sal está presente nos alimentos para crianças nos primeiros anos de vida e nas refeições do ensino pré-escolar (mais de 50% do sal recomendado para todo o dia, para esse grupo etário). Tal facto tem implicações claras sobre o tempo de exposição do indivíduo à elevada ingestão de sal e ao efeito cumulativo sobre o sistema cardiovascular e que o afectará mais tarde.

j) Dados relativos à quantidade de sal presente nos alimentos nas refeições servidas na restauração e serviços de *take-away* mostram números esmagadores constituindo um novo alvo para a consciência e luta pela diminuição do teor de sal;

l) Várias empresas de processamento de alimentos conseguiram diminuir o teor de sal dos produtos, sem alterar as principais características organoléticas e sem perder volumes de venda - isso aconteceu nomeadamente na Europa do Norte e Reino Unido.

m) Em Portugal, a Sociedade Portuguesa de Hipertensão (SPH) tem estado desde há mais de 10 anos profundamente envolvida na luta contra o consumo excessivo de sal.

n) A SPH tem colaborado com entidades oficiais, com realce para a instituição parlamentar, para a promoção da redução do consumo de sal - a sua principal conquista foi a lei que regula a quantidade de teor de sal no pão, aprovada no Parlamento Português em 2009.

o) Cinco anos após a lei que regulamenta a redução de sal no pão, a SPH analisou o consumo médio de sal dos portugueses no estudo PHYSA, registando:

1) a redução de 1,7 g/dia no consumo de sal; 2) uma redução significativa na pressão arterial média da população; 3) uma redução na incidência de acidente vascular cerebral fatal, concordante com o relatado pelas autoridades oficiais de saúde nacional.

p) De facto, 20% da diminuição do consumo de sal obtida na população é apontada como consequente à redução do teor de sal no pão (de acordo com o projeto de lei 2009 apoiado pelo SPH).

A SPH tem observado com satisfação que a estratégia inicial relativa à redução de sal nos alimentos tem dado frutos significativos, mas tem também consciência que Portugal continua a ser um dos países ocidentais com maior ingestão de sal e maior incidência de acidente vascular cerebral. Por essa razão, a SPH promoveu uma reunião com especialistas nacionais e internacionais nos diferentes campos de investigação relativos ao consumo de sal e à doença cardiovascular. Esta reunião permitiu uma reflexão sobre o que foi feito, o que conseguiu e, especialmente, o que precisa ser feito nos próximos 5 anos.

II. Objetivos e estratégias

A SPH definiu os seguintes **objetivos** para os próximos 5 anos:

- 1) Reduzir o consumo médio de sal na população portuguesa abaixo de **10 g/dia até 2020**. Essa redução de sal provocará diminuição da pressão arterial, do acidente vascular cerebral e da incidência do cancro do estômago;
- 2) Alcançar uma diminuição drástica dos gastos em saúde relacionados com a doença cardiovascular como consequência da redução do consumo de sal;
- 3) Sensibilizar a população e aumentar a literacia da saúde pública relativamente aos riscos do consumo excessivo de sal e às formas de o combater.

Para alcançar estes objetivos, a SPH prosseguirá as seguintes **estratégias**:

A) REFORMULAÇÃO

- 1) Promover nova redução do teor de sal no pão, de forma a atingir os níveis registados em outros países;
- 2) Promover a reformulação gradual do conteúdo de sal nos alimentos processados, para reduzir progressivamente a ingestão de sal através destes produtos;
- 3) Promover uma redução progressiva do teor de sal nas refeições servidas na restauração.

B) USO DO SEMÁFORO NA ROTULAGEM

A SPH continuará a defender a adoção pelos produtores e as grandes superfícies comerciais de um processo uniforme de rotular a informação do teor de sal em produtos alimentares, utilizando um sistema de três cores: vermelho para produtos com teor

excessivo de sal, amarelo para aqueles com teores moderados de sal e verde para os produtos com baixo teor de sal.

C) AÇÃO EDUCATIVA

- 1) Promover campanhas educativas dirigidas à redução do consumo excessivo de sal tendo em conta os riscos associados ao consumo excessivo e que orientem uma escolha mais adequada dos alimentos ingeridos;
- 2) Estabelecer estratégias educacionais prevenindo o consumo exagerado de sal (ajustadas à idade) dirigidas a toda a população desde a infância até à idade adulta, incluindo a terceira idade;
- 3) Apoiar as autoridades governamentais e parlamentares na elaboração de legislação e/ou de um programa sólido de redução do consumo de sal.

Entidades que subscrevem o documento