



SOCIEDADE
PORTUGUESA DE
HIPERTENSÃO



Lei n.º 75/2009

de 12 de Agosto

Estabelece normas com vista à redução do teor de sal no pão bem como informação na rotulagem de alimentos embalados destinados ao consumo humano

A Assembleia da República decreta, nos termos da alínea c) do artigo 161.º da Constituição, o seguinte:

Artigo 1.º

Objecto

1 — A presente lei estabelece limites máximos ao teor do sal no pão bem como orientações para a rotulagem de alimentos pré-embalados destinados ao consumo humano.

2 — São abrangidos pela presente lei todos os tipos de pão, incluindo o denominado «pão sem sal» e o «pão integral».

Artigo 2.º

Definições

Para efeitos da presente lei, entende-se por:

a) «Pão» o produto obtido da amassadura, fermentação e cozedura, em condições adequadas, das farinhas de trigo, centeio, triticale ou milho, estremes ou em mistura, de acordo com os tipos legalmente estabelecidos, água potável e fermento ou levedura, sendo ainda possível a utilização de sal e de outros ingredientes, incluindo aditivos, bem como auxiliares tecnológicos, nas condições legalmente fixadas;

b) «Sal» o composto iónico cujo elemento mais conhecido é o cloreto de sódio, vulgarmente conhecido como «sal comum» ou «sal da cozinha», por ser largamente utilizado na alimentação humana;

Artigo 4.º

Rotulagem

Sem prejuízo da informação que a rotulagem dos alimentos pré-embalados destinados ao consumo humano deve conter nos termos legais, deverão ser observadas as seguintes orientações:

a) Proporcionar uma informação objectiva, simples, que inclua dados sobre a quantidade relativa e absoluta de sal na embalagem, por percentagem do produto e por porção/dose;

b) Incluir caracteres gráficos bem visíveis, de fácil leitura, que identifiquem claramente do ponto de vista qualitativo e quantitativo o teor salino dos alimentos pré-embalados.

Artigo 5.º

Contra-ordenações

Constitui contra-ordenação a infracção ao disposto no n.º 1 do artigo 3.º, punível com coima no montante mínimo de € 500 e máximo de € 3500, tratando-se de pessoa singular, e no montante mínimo de € 750 e no máximo de € 5000, tratando-se de pessoa colectiva.

Artigo 6.º

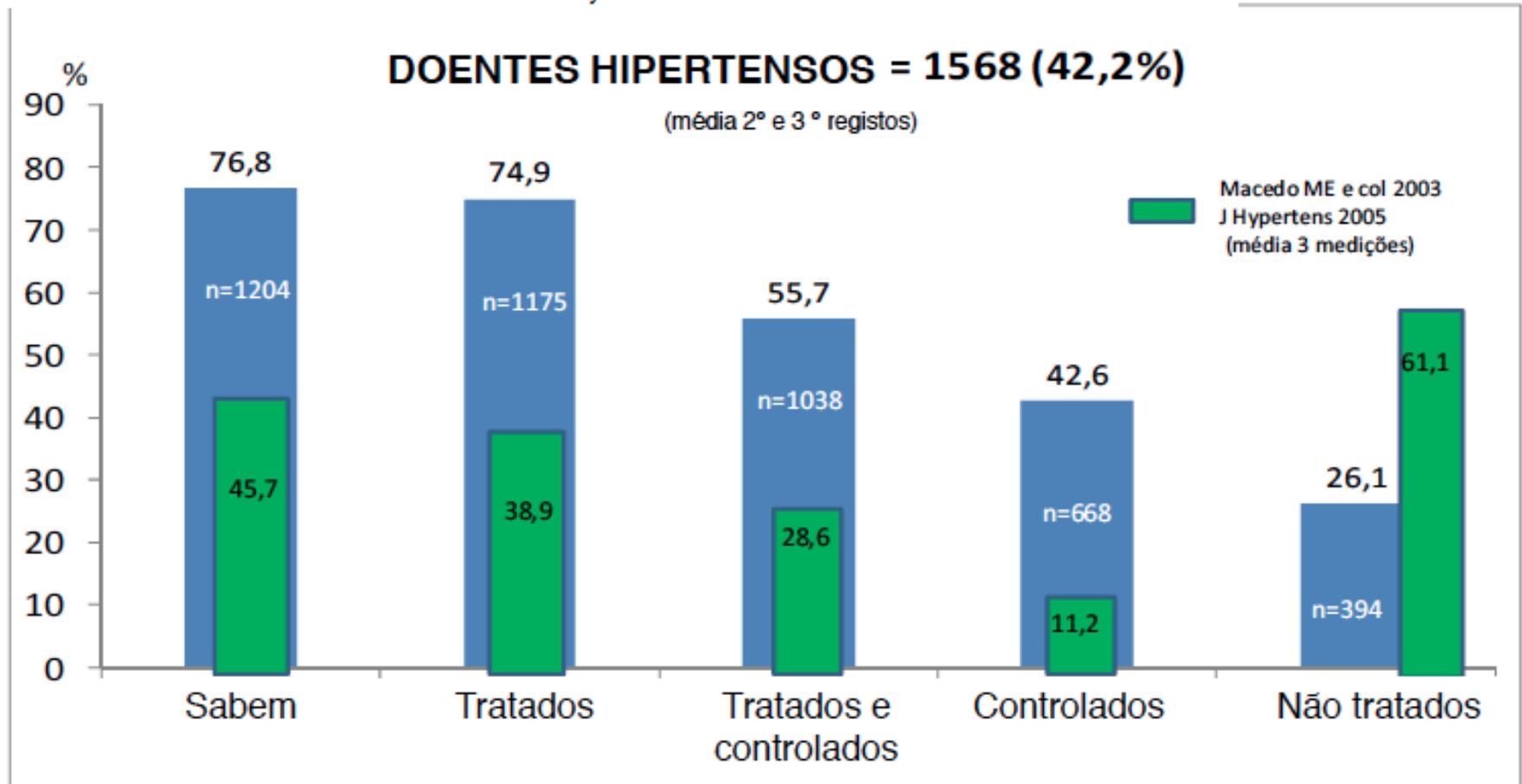
Autoridade competente

1 — Sem prejuízo da competência atribuída por lei a outras entidades policiais e fiscalizadoras, compete especialmente à Autoridade de Segurança Alimentar e Económica assegurar a fiscalização do cumprimento das regras previstas na presente lei.

2 — Nas Regiões Autónomas dos Açores e da Madeira é atribuída aos competentes serviços e organismos das respectivas administrações regionais a competência para assegurar a fiscalização do cumprimento das regras contidas nesta lei.

Prevalence, awareness, treatment and control of hypertension and salt intake in Portugal: changes over a decade. The PHYSA study

n = 3720

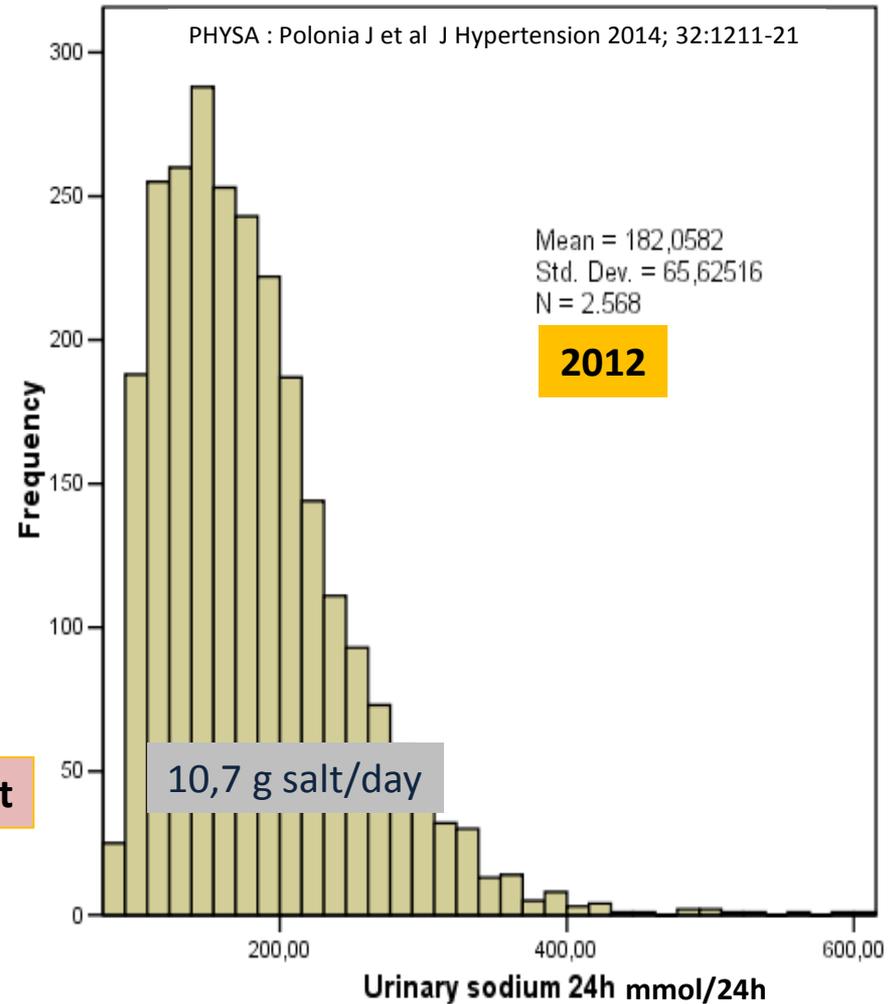
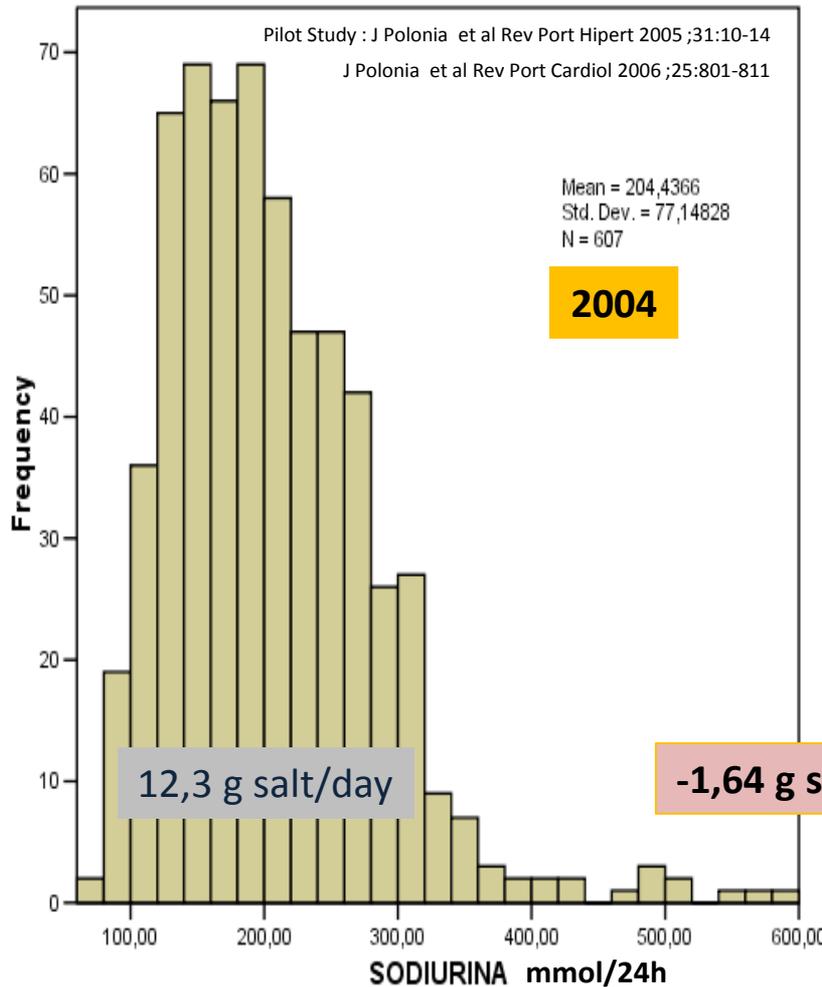


Validated 24-h urinary samples

(Stable Therapy – 2-3 weeks)

- Urine 24 h – Creatininuria (U/24h) /weight Kg
 - 20-50 yrs
 - Men - 18,5 – 25,0 mg/d/Kg
 - Women - 16,5 – 22,4 mg/d/Kg
 - 51-70 yrs
 - Men - 15,7 – 20,2 mg/d/Kg
 - Women - 11,8 – 16,1 mg/d/Kg

Brenner & Rector 2004



WHO: Mean systolic BP levels 2008; males



Mean systolic blood pressure (mm Hg), ages 25+, age standardized, 1980–2008
Male, 2008

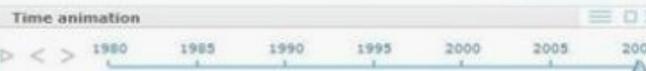
View more indicators

Filter by WHO region

View static maps

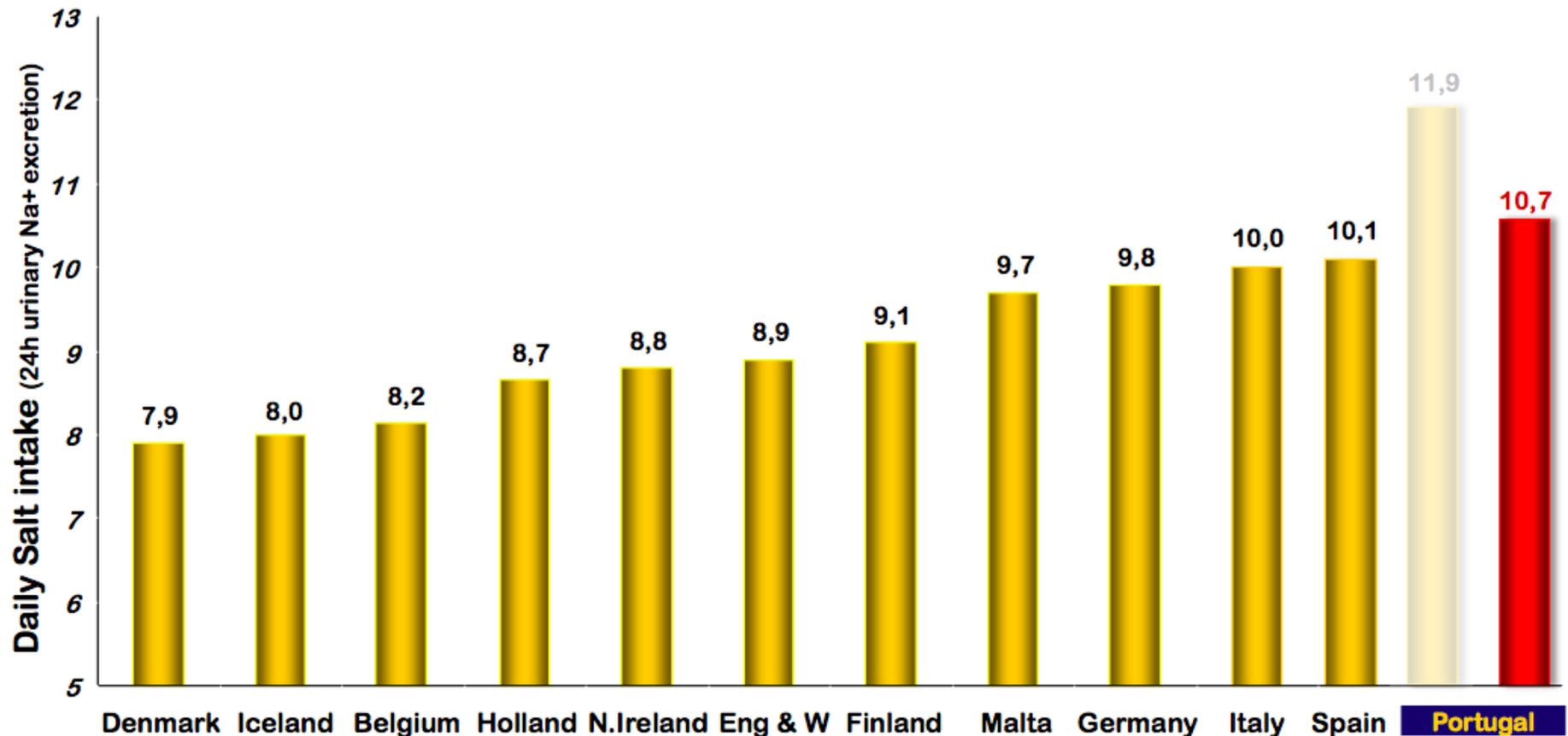
Help

Country	Data
Portugal	134,6
Qatar	130,7
Republic of Korea	123,9
Republic of Moldova	134,1
Romania	133,1
Russian Federation	132,2
Rwanda	135,9
Saint Kitts and Nevis	135,6
Saint Lucia	132,1
Saint Vincent and the Grenadines	131,1
Samoa	132,4
San Marino	No data
Sao Tome and Principe	137,4
Saudi Arabia	129,6
Senegal	132,6
Serbia	135,2
Seychelles	135,6
Sierra Leone	134,9
Singapore	127,6
Slovakia	135,1
Slovenia	135,7
Solomon Islands	125,9
Somalia	133,8
South Africa	133,8
Spain	130,4
Sri Lanka	128,7
Sudan	133,8



Use your mouse to select data.
Use Ctrl-key to make multiple selections. Click on the right mouse button to clear selections.
© WHO 2011. All Rights Reserved. Map Disclaimer.

Daily Salt Intake in several European countries estimated by 24-h urinary salt excretion (grs/day)





SOCIEDADE
PORTUGUESA DE
HIPERTENSÃO



Rui Jorge / Esfera das Ideias® 2015



SOCIEDADE
PORTUGUESA DE
HIPERTENSÃO



Esfera das Ideias® 2015



SOCIEDADE
PORTUGUESA
HIPERTENSÃO



Rui Jorge / Esfera das Ideias® 2015



Rui Jorge



Rui Jorge / Esfera das Ideias® 2015



Rui Jorge / Esfera das Ideias® 2015



Esfera das Ideias® 2015

2015



Rui Jorge / Es



Rui Jorge / Esfera das Ideias® 2015



Rui Jorge /



Rui Jorge / Esfera das Ideias® 2015



Fundamentação



SOCIEDADE
PORTUGUESA DE
HIPERTENSÃO



- 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.



SOCIEDADE
PORTUGUESA DE
HIPERTENSÃO



- 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.

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).



- 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;

- 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.



SOCIEDADE
PORTUGUESA DE
HIPERTENSÃO



- 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



Objectivos



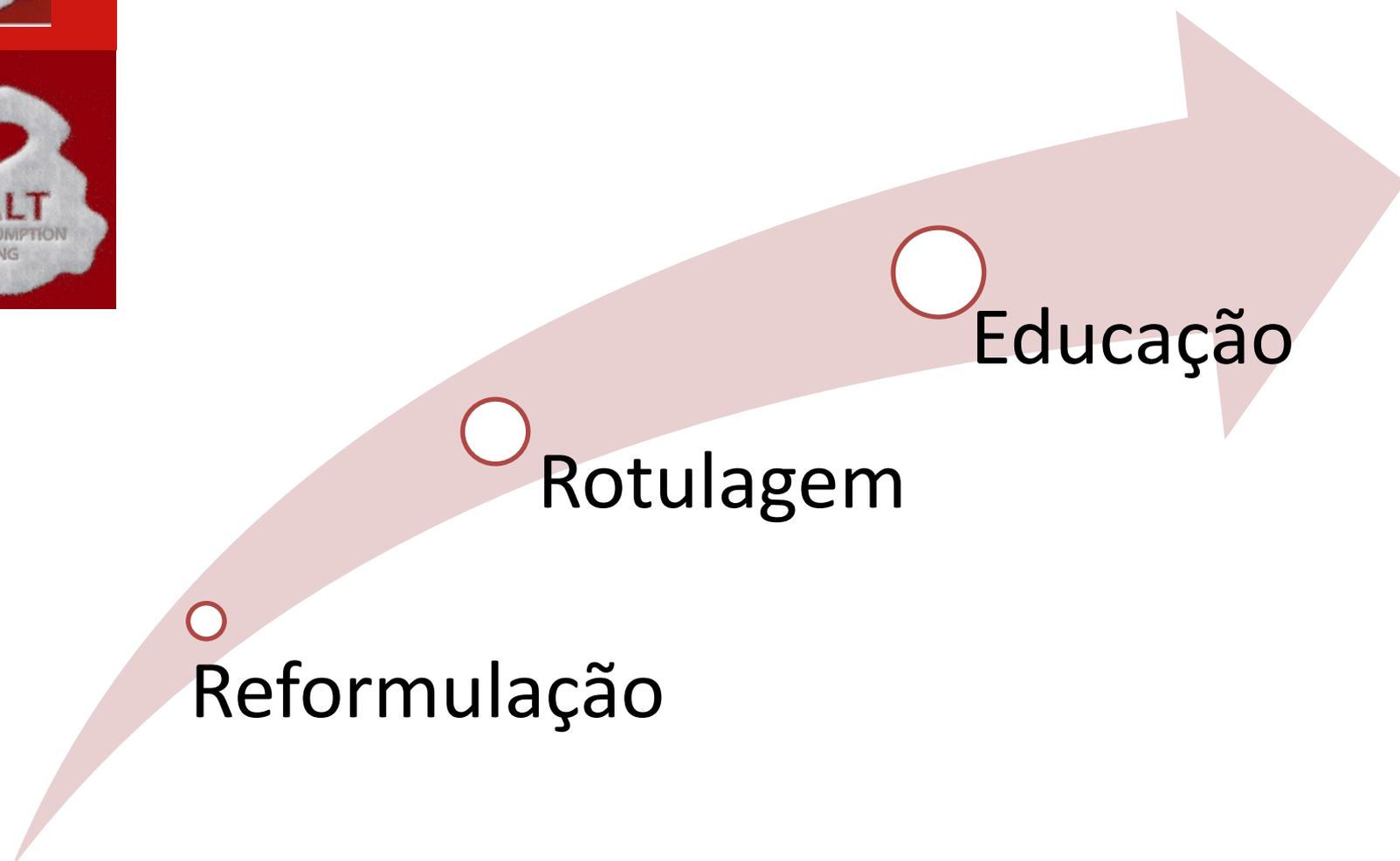
SOCIEDADE
PORTUGUESA DE
HIPERTENSÃO



- A SPH definiu os seguintes **objetivos** para os próximos 5 anos:
- 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;
- Alcançar uma diminuição drástica dos gastos em saúde relacionados com a doença cardiovascular como consequência da redução do consumo de sal;
- Sensibilizar a população e aumentar a literacia da saúde pública relativamente aos riscos do consumo excessivo de sal e às formas de o combater.



Estratégias para a redução do consumo de sal nos próximos 5 anos



Reformulação

Rotulagem

Educação



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.



SOCIEDADE
PORTUGUESA DE
HIPERTENSÃO



- Possíveis acções a desenvolver a nível de todas as escolas
- Incluir nas cantinas o pão “Sal Vida” a exemplo do município da Maia
- Elaboração de normas de boas práticas na confecção dos alimentos noemadamente em relação ao sal.
- Cursos de formação dados pelos Chefs, embaixadores da SPH, nutricionistas, utilizando a plataforma lifestreaming
- Acções educativas às crianças (ex: Super S)



SOCIEDADE
PORTUGUESA DE
HIPERTENSÃO



OBRIGADO