



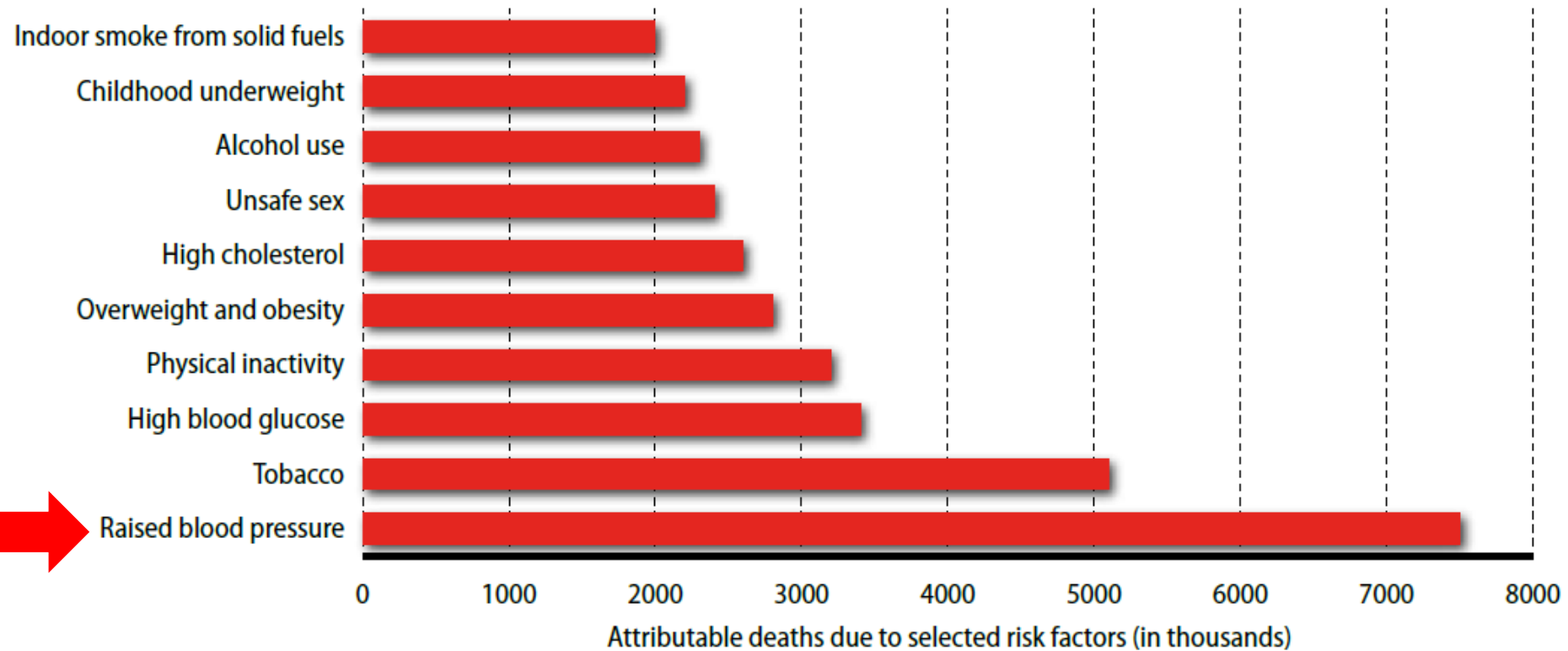
**Manuel de Carvalho Rodrigues**  
**Presidente da Sociedade Portuguesa de Hipertensão**

**Comissão Parlamentar da Saúde – 10 Outubro 2018**

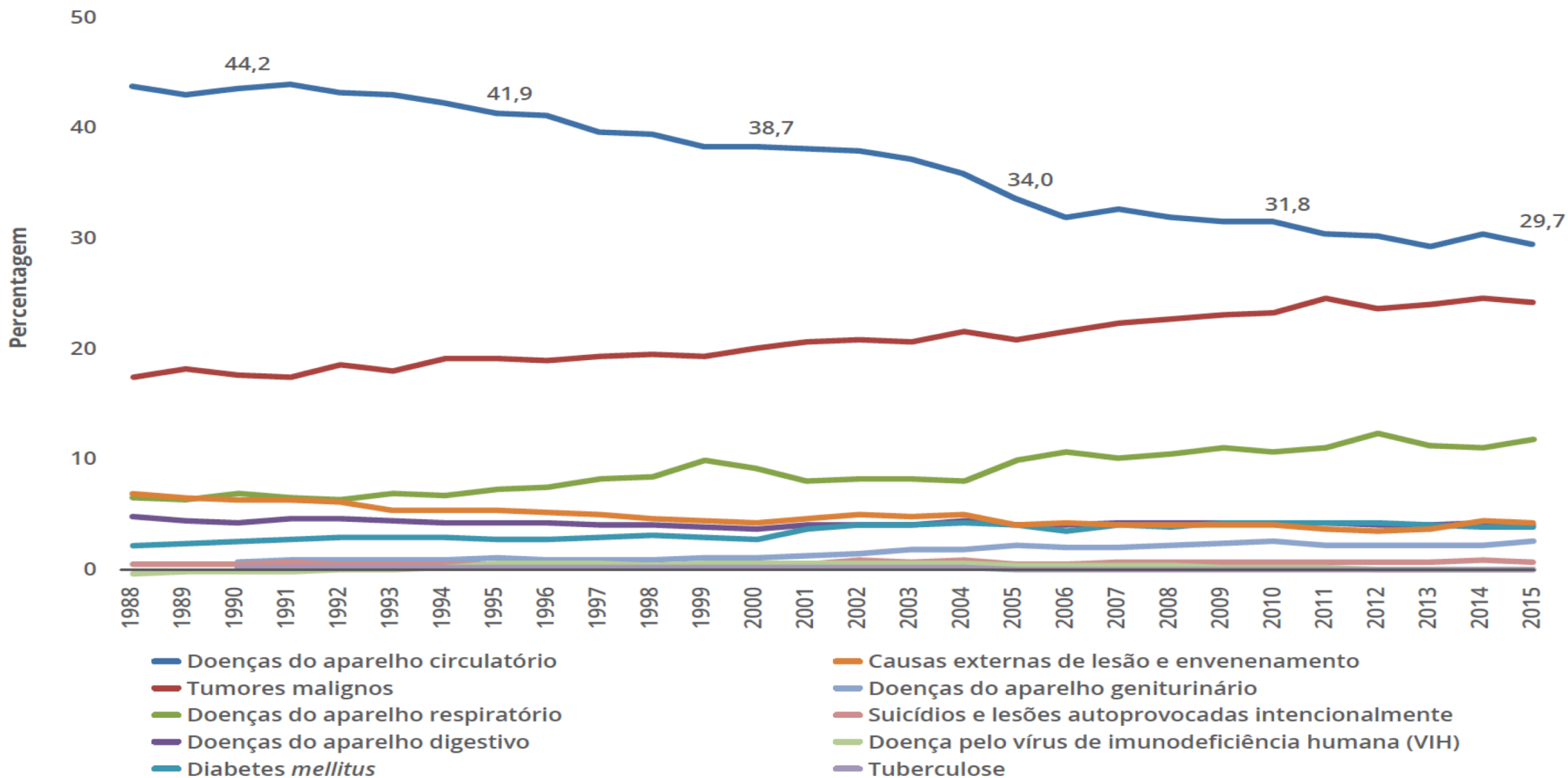
***“No disease that can be treated by diet should be treated with any other means.”***

# Factores de riesgo de causa de muerte: Top Ten

Figure 29 Ranking of 10 selected risk factors of cause of death (2).



**GRÁFICO 1 EVOLUÇÃO DA PROPORÇÃO DE ÓBITOS PELAS PRINCIPAIS CAUSAS DE MORTE NO TOTAL DAS CAUSAS DE MORTE EM PORTUGAL (%) | 1988 A 2015**



Fonte: Elaborado pela DGS com base em dados do INE, 2017

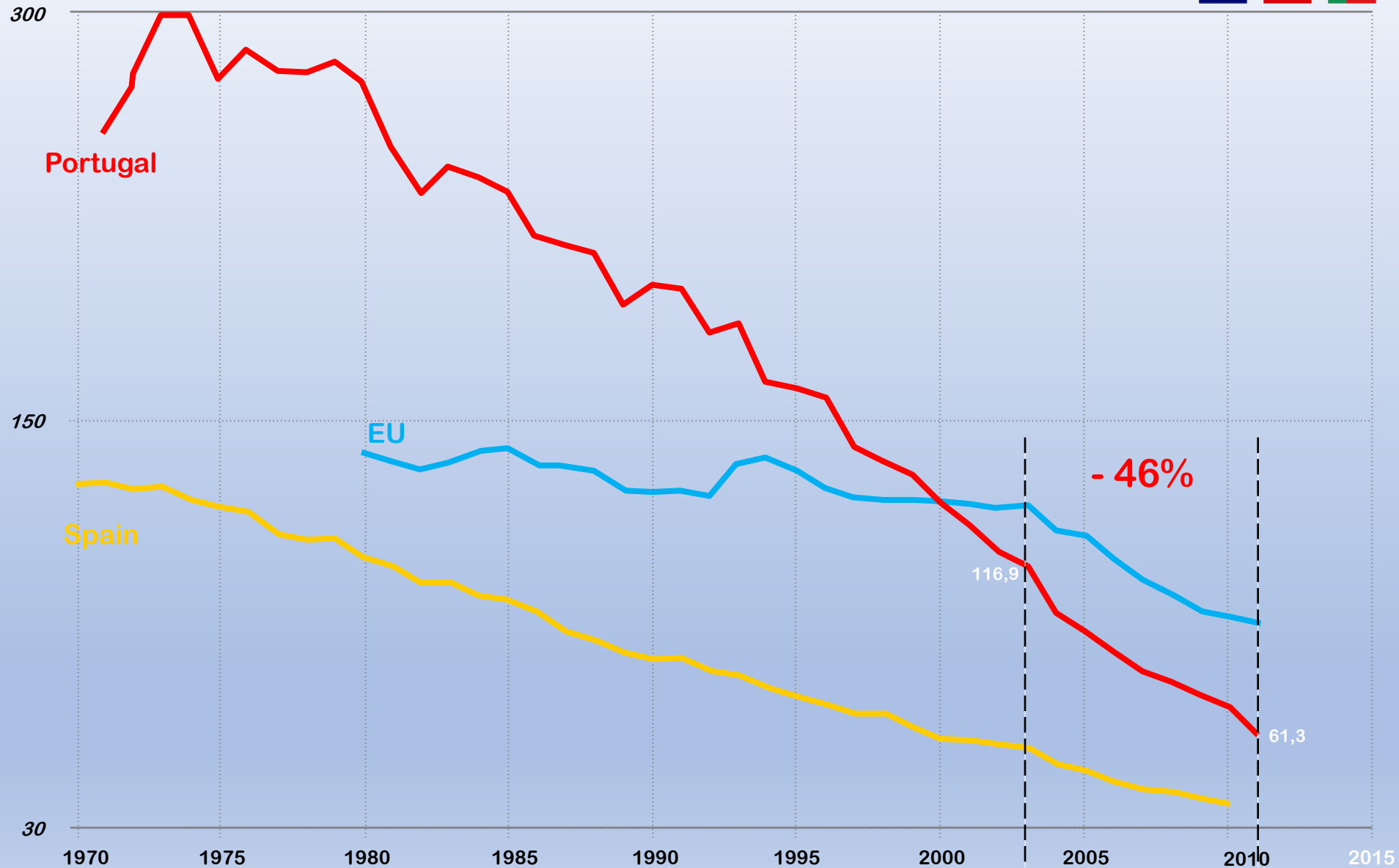
**PROGRAMA NACIONAL PARA AS DOENÇAS CÉREBRO-CARDIOVASCULARES 2017**

www.dgs.pt



# Mortality by CVD and Stroke

## All the ages/ 100.000



***Que objetivo nos move ?***

**Ter uma linha condutora que permita**

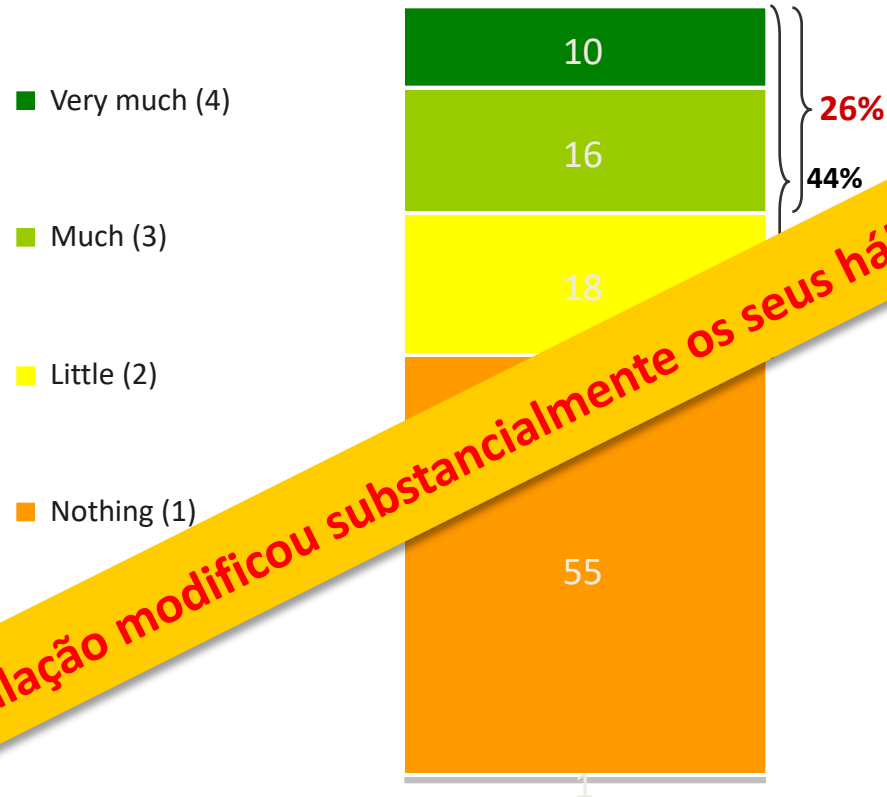
Medidas entre si relacionadas e com finalidades complementares

Impacto em termos de Saúde Pública

***E tudo começou aqui ...***

## No último ano, até que ponto modificou os seus hábitos no consumo de sal?

Valores em %



**1/4 da população modificou substancialmente os seus hábitos de consumo de sal**

Base: Total entrevistados (500)

# Lei do sal no pão

*Diário da República, 1.ª série—N.º 155—12 de Agosto de 2009*

5225

Lei n.º 75/2009  
de 12 de Agosto

Artigo 4.º  
Rotulagem

Sem prejuízo da informação que a rotulagem dos alimentos pre-embalados destinados ao consumo humano

*Diário da República, 1.ª série—N.º 155—12 de Agosto de 2009*

**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**

midor final, sendo a embalagem comercializada solidariamente com o produto e envolvendo-o completamente de tal modo que o seu conteúdo não possa ser modificado ou violado.

Artigo 3.º

**Teor máximo de sal no pão**

1 — O teor máximo permitido para o conteúdo de sal no pão, após confeccionado, é de 1,4 g por 100 g de pão (ou seja 14 g de sal por quilograma de pão ou o correspondente 0,55 g de sódio por 100 g de pão).

2 — Ficam excluídos da aplicação da norma contida no número anterior os tipos de pão reconhecidos como produtos tradicionais com nomes protegidos.

**Teor de sal noutros alimentos**

O Governo apresenta à Assembleia da República, no prazo de seis meses a partir da publicação desta lei, um programa de intervenção destinado à redução do teor de sal noutros alimentos.

Artigo 9.º

**Norma transitória**

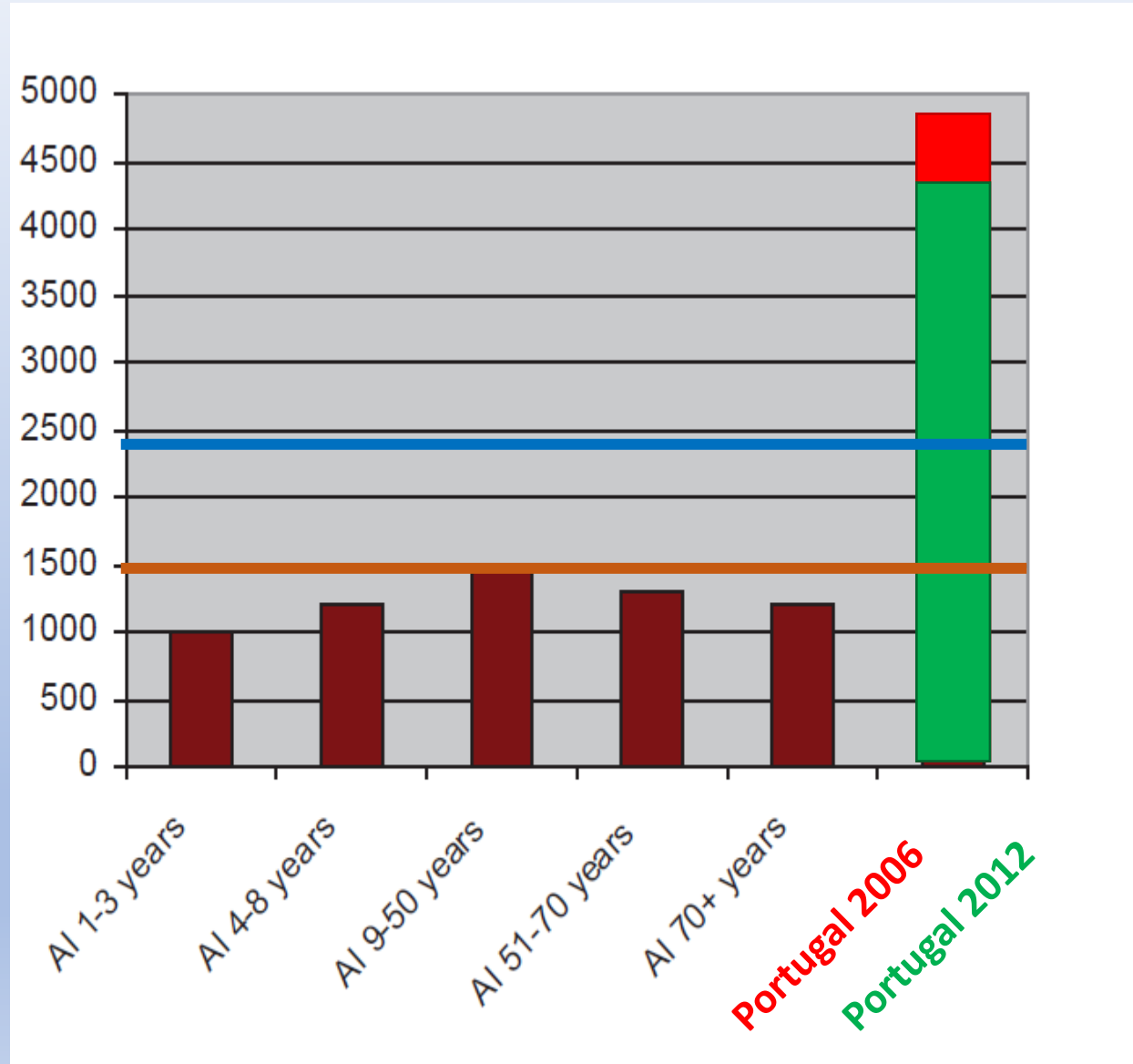
É autorizada a comercialização, até ao esgotamento das existências, dos produtos não conformes com as normas previstas na presente lei, desde que comprovadamente tenham sido fabricados antes da sua entrada em vigor.



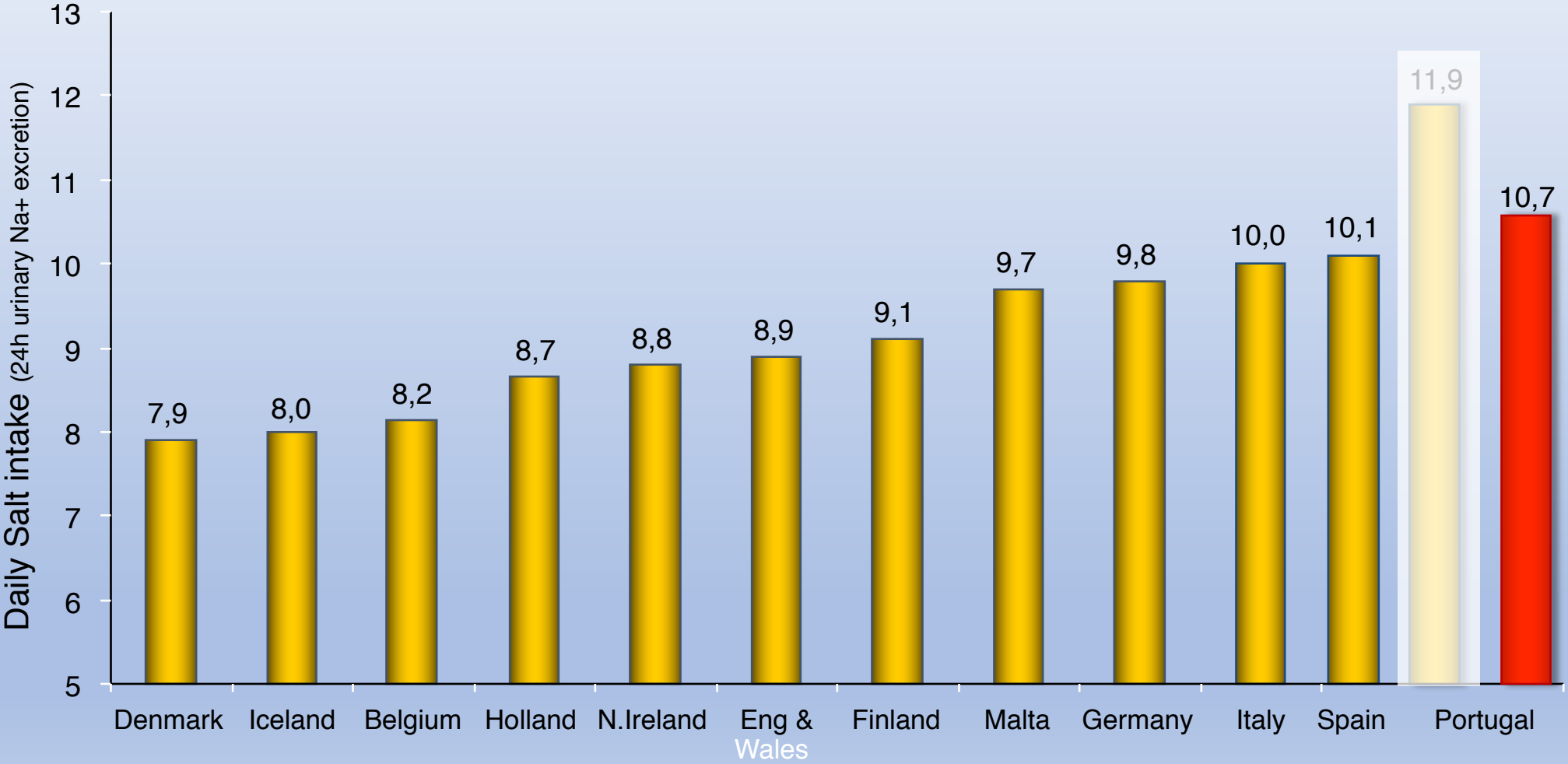
# ***Resultados Objectivados***

# Recommended daily consumption of sodium

WHO  
US Dietary  
Guidelines



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



Adapted from: Meneton P *et al. Physiol Rev* 2005; 85: 679  
Polonia J *et al. Rev Port Cardiol* 2006; 25: 801

***E* ...**



# Fórum de Hipertensão

6 de Maio de 2014

**Fernando Pinto**

**Presidente da Sociedade Portuguesa de Hipertensão**

## SOPA DE CREME DE TOMATE 400G

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	Por 100g	Por 1/2 embalagem
Energia - kJ	237kJ	475kJ
- kcal (Calorias)	57kcal	113kcal
Proteína	0,9gr	1,8gr
Hidratos de Carbono	6,6gr	13,3gr
(dos quais açúcares)	(4,9gr)	(9,8gr)
Gorduras	3,0gr	5,9gr
(das quais saturadas)	(0,2gr)	(0,4gr)
Fibras	0,4gr	0,8gr
Sódio	0,3g	0,6gr
Equivalente em sal	0,7g	1,4gr

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 50 g (2 fatias)

	Quantidade por porção	% VD (*)
Valor energético	170 kcal = 714 kJ	9%
Carboidratos	34 g	11%
Proteínas	4,8 g	6%
Gorduras totais	1,5 g	3%
Gorduras saturadas	0 g	0%
Gorduras trans	0 g	0%
Fibra alimentar	0 g	0%
Sódio	66 mg	3%

(\*) % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas

### INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS PORÇÃO DE 100g (em média 5 pedaços)

Quantidade por porção		%VD (*)
Valor Energético	92 kcal = 386 kJ	5%
Carboidratos	10,4 g	3%
Proteínas	1,3 g	2%
Gorduras Totais	5,0 g	9%
Gorduras Saturadas	0,87 g	4%
Gorduras Trans	0,13 g	-
Fibra Alimentar	2,46 g	10%
Sódio	446 mg	19%

(\*) Valores diários com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

(\*\*) Valores diários de referência não estabelecidos.

NÃO CONTÉM GLÚTEN.





# ALIMENTOS (por 100g)

---

SAL

---

**Baixo**

$\leq 0,3g$

**Médio**

0,3g-1,5g

**Elevado**

$> 1,5g$

***E* ...**



# Fórum de Hipertensão

20 de Janeiro de 2015

**Fernando Pinto**

Presidente da Sociedade Portuguesa de Hipertensão

# ALIMENTOS (por 100g)

---

SAL

---

**Baixo**

$\leq 0,3\text{g}$

**Médio**

0,3g-1,5g

**Elevado**

$> 1,5\text{g}$

***E* ...**

# *Hierarquizar prioridades*

**Rotulagem de embalados com cores dos semáforos**

**Nova Lei do Sal no Pão**



# ALIMENTOS (por 100g)

---

SAL

---

**Baixo**

≤0,3g

**Médio**

0,3g-1,5g

**Elevado**

>1,5g

# *Privilegiar medidas motivadoras*

**Criar benéficos / Criar axas**



OBRIGADO