

Sopa.come avança em Coimbra e Guarda

Diminuir as doenças provocadas pelo excesso de sal

●●● O excesso de sal na alimentação contribui para o aparecimento da hipertensão arterial, fator de risco das doenças cardiovasculares e cerebrovasculares, e de algumas neoplasias, como os cânceros do estômago e nasofaringe. Ciente desta realidade, o Departamento de Saúde Pública e Planeamento da ARS Centro delineou uma estratégia de intervenção, alicerçada em vários pilares de intervenção, o projeto minorsal.saúde, que tem como objetivo geral a redução do teor de sal na confeção de determinados alimentos, procurando assim diminuir os problemas de saúde que decorrem de uma alimentação inadequada.

O projeto minorsal.saúde engloba um conjunto de ações que já estão em curso, como o projeto pão.come, a decorrer desde 2007, e o sopa.come, iniciado, de forma experimental, em 2009.

Portugueses consomem o dobro do sal recomendado

Em Portugal, o consumo médio diário de sal está estimado em 12,3 gramas, o dobro do limite máximo recomendado pela Organização Mundial de Saúde (OMS), que é de cinco gramas.

Um estudo promovido por Jorge Polónia, da Universidade Fernando Pessoa, e coordenado pela Sociedade Portuguesa de Hipertensão Arterial, revelou que se cada português reduzisse a ingestão de sal em um grama por dia, poderiam evitar-se 2.640 mortes por ano. Se essa redução for de quatro gramas diários, poderiam reduzir-se 7.000 mortes por ano. Segundo o mesmo autor, Portugal encontra-se no topo da tabela dos países europeus em que é maior a relação entre a mortalidade por acidente vascular cerebral e a ingestão média diária de sal.

As doenças cardiovasculares são a primeira causa de morte nos países desenvolvidos, sendo Portugal o país da União Europeia com a mais elevada taxa de mortalidade por AVC.

D.L.

Projeto da ARS Centro quer reduzir o teor de sal na sopa

O sopa.come, projeto desenvolvido pela ARS Centro, pretende reduzir a quantidade de sal ingerida na sopa. Para já avançou em cantinas e restaurantes de 27 concelhos dos distritos de Coimbra e da Guarda



O primeiro diagnóstico revelou que a sopa tem grandes quantidades de sal

●●● O Departamento de Saúde Pública e Planeamento da Administração Regional de Saúde (ARS) do Centro está a desenvolver um projeto que pretende reduzir o teor de sal na sopa, tornando-a um alimento mais saudável. Depois do sucesso obtido com o projeto pão.come – ao qual aderiram na região Centro mais de um milhão de padarias e que permitiu reduzir significativamente o teor de sal no pão, – a ARS Centro preocupa-se agora com a sopa, uma vez que estes são dois alimentos mais consumidos pelos portugueses, explica Ilídia Duarte, do Departamento de Saúde Pública da ARS Centro.

O projeto sopa.come – que

avançou na fase de diagnóstico em 27 concelhos dos distritos de Coimbra e da Guarda – tem como alvo de intervenção estabelecimentos de restauração coletiva, como as cantinas de creches, infantários, escolas e hospitais, de instituições particulares de solidariedade social que tenham lares de idosos ou centros de dia e restaurantes.

Análises em cantinas e restaurantes de dois distritos

O objetivo é – tal como aconteceu no pão.come, que permitiu reduzir a quantidade de sal no pão de dois gramas para menos de um grama, a meta traçada – reduzir de forma gradual a adição de sal à sopa. A meta a atingir após quatro

anos de intervenção será ter 0,8 gramas de sal por porção de sopa (350 gramas), adianta Ilídia Duarte.

Atualmente o sopa.come está em curso em cantinas e restaurantes de 17 concelhos do distrito de Coimbra e nas cantinas de 10 concelhos do distrito da Guarda. E os altos valores de sal encontrados na sopa na fase de diagnóstico, nos concelhos envolvidos, reforçam a pertinência deste projeto de saúde pública, que se estenderá a toda a região.

A avaliar pelos valores já detetados, “a quantidade de sal ingerida na sopa, um alimento nutricionalmente recomendado pelo seu valor alimentar, é excessiva”, sublinha a médica.



Atualmente o sopa.come está em curso em cantinas e restaurantes de 17 concelhos do distrito de Coimbra e nas cantinas de 10 concelhos do distrito da Guarda

1 A meta a atingir após quatro anos de intervenção será ter 0,8 gramas de sal por porção de sopa (350 gramas)

Assim, em 684 doses de sopa (que têm média 352 gramas) analisadas no distrito de Coimbra, verificou-se que o teor médio de sal é de 2,24 gramas. No distrito da Guarda, onde as doses de sopa são maiores (média 377,8 gramas) a percentagem de sal encontrada foi de 1,77 gramas por cada dose.

“São quantidades de sal altas”, alerta Ilídia Duarte, tendo em conta que a dose de sal diária recomendada pela OMS é de cinco gramas, por pessoa, o que equivale, neste cenário, a pouco mais de duas doses de sopa.

Dora Loureiro
dora.loureiro@asbeiras.pt

Projeto avalia alimentos processados e quer sensibilizar empresas nacionais

●●● Paralelamente à intervenção inicial do sopa.come, o Laboratório de Saúde Pública de Coimbra realizou um trabalho de avaliação analítica dos teores de sal das sopas processadas (liofilizadas, conservação a fresco, longa duração). Neste processo, foi também conferida a rotula-

gem, definindo-se teores de sal nas sopas onde este valor não aparecia referenciado.

O estudo serviu ainda para avaliar as ofertas de mercado e simultaneamente estabelecer uma plataforma de negociação com as empresas nacionais de processamento de sopas, refere Ilídia Duarte, médica do De-

partamento de Saúde Pública e Planeamento da ARS Centro.

A terceira fase do projecto passou por provas cegas de degustação, com o objetivo de aferir a capacidade de tolerância à redução de sal na sopa, de modo a permitir definir com segurança as percentagens de sal a reduzir durante os qua-

tro anos do projeto, explica a médica Ilídia Duarte. A nível global foram igualmente desenvolvidas provas cegas de degustação numa instituição particular de solidariedade social, para aferir o grau de tolerância dos idosos à redução de sal na sopa.

D.L.