U.PORTO
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO

de máxima do monte Grande, a NE. O clima, semiárido, com uma precipitação irregular e num total anual de 66 mm apenas, vai condicionar-lhe a produtividade do solo (que muito reduzida) e levantar-lhe mesmo problemas de obtenção de água doce. Tem 216 km² de superfície. Os seus principais recursos residem na extracção do sal (que exporta), fabrico de conservas e no seu aeroporto (desde 1949 é o centro de comunicações entre a América do Sul e África). A ilha do S., como outras do mesmo arquipélago, parece ter sido descoberta por António da Noli c. 1460. Foi então denominada Lana ou Lhana por causa das planuras. Porém, logo que os seus primeiros colonizadores descobriram a salina de Pedra Lume foi o nome mudado para S. A exploração regular das salinas só se iniciou na primeira década do séc. XIX e deve-se ao conselheiro Manuel António Martins, começando a ilha a povoar-se então e a desenvolver-se, mercê da exportação do Sal.

M.ª João Vilar Oueiroz

sal — LITUR. Na liturgia mosaica o S. era usado em numerosos sacrifícios e oblações como elemento de incorruptibilidade. Na liturgia cristã usou-se (até à entrada em vigor, a 8.9.1969, do Novo Ritual do Baptismo) no rito baptismal como símbolo da sabedoria e sinal celeste na bênção da água simboliza a fecundidade e na dedicação e reconciliação de uma igreja, misturado com outros elementos para os purificar e tornar salutares.

M. Alves de Oliveira

BIBL.: D. António Coelho, *Curso de Liturgia Romana*, I, Braga, ²1941.

NUTR. O mais usado na indústria alimentar e em cozinha é de origem marinha e refinado; na mesa assume algum relevo o de mina — S.-gema

Salinas do rio Sado

— mas não entre nós. Em termos práticos, um e outro são compostos, no fundamental, por cloreto de sódio. S. marinho grosso, não refinado, tradicionalmente preferido para a salga de pescado, carne e vegetais, contém variados outros sais minerais, nomeadamente de iodo, magnésio e potássio. No âmbito da nutrição o S. coloca questões importantes:

1. É eficassíssimo conservante; há milénios que se lhe deve a salubridade prolongada de alimentos que, sem ele, se teriam perdido para a alimentação. S. rouba água, seca, o que reduz a vulnerabilidade a ataques bacterianos.

2. Cloro e sódio são constituintes indispensáveis do corpo; têm várias funções, entre elas a do equilíbrio hidroelectrolítico, o qual, por sua vez, harmoniza e distribui a água pelas várias estruturas orgânicas e tem a ver com o funcionamento renal e com o nível da tensão arterial. Como nutrimentos essenciais que são, cloro e sódio não faltam quando a alimentação é completa, equilibrada e quantitativamente suficiente. Mas podem não bastar em duas circunstâncias: *a*) alimentação deficiente com prevalência exagerada de alimentos cerealíferos ou mandioca; *b*) quando a sudação se mantém aumentada por esforços, febres e clima quente, ou quando se perde água e sódio por outras razões (↗Diarreia).

3. Sódio em excesso retém água no organismo e expande o volume do sangue em circulação. Em consequência, a tensão arterial eleva-se, o que faz com que mais sangue (quer dizer, mais nutrimentos, oxigénio e energia) chegue ao cérebro, coração, pulmões e outros órgãos; condição excelente para resolver esforços inabituais como correr, caçar, perseguir, lutar. O S. é o *dopping* mais antigo; não são de estranhar as rotas do S. em regiões de alimentação predominante de cereais, como a China, ou de cassava (mandioca, etc.), como na África a Sul do Saara.

4. O organismo dispõe de vários mecanismos para poupar sódio e cloro, mas é relativamente incapaz de se livrar de excessos. Daí que a Organização Mundial de Saúde (OMS) recomende uma dose diária de S. não superior a 6 g — uma colher de sobremesa rasa —, porque nos países onde alimentos salgados tradicionais incutiram o gosto pelo S., e em todos os países ocidentalizados, nos quais alimentos e comida industrializados são salgados, o consumo diário é muito superior: na Europa, varia entre valores médios de 11 e 22 g de S. por dia e pessoa, sem tendência para baixar, apesar de se gastar menos em casa. A razão está no S. contido em alimentos industrialmente processados, nos quais abunda mesmo nos aparentemente mais inocentes, como bolachas integrais, *cornflakes* e outros cereais de pequeno-almoço ou sopas enlatadas. Justifica-se reduzir o consumo de S.: o abuso constante e prolongado correlaciona-se com prevalência elevada de hipertensão, acidentes vasculares cerebrais e coronários, e certos cancros; os custos emocionais e materiais dessas doenças e suas consequências são muito pesadas.

Emílio Peres

QUÍM. A expressão «sal» é utilizada tanto no sentido restrito de S. das cozinhas — ↗cloreto de sódio — como também no sentido genérico dos compostos que têm, em comum com o cloreto de sódio, a característica de se formarem por reacção de um ácido com uma base (ácido clorídrico e hidróxido de sódio no caso do cloreto de sódio).