

Cada vez mais salgado.

Sempre comemos salgado mas nestes últimos anos está a ser demais; cantinas, restaurantes médios e económicos, produtores de enlatados e de queijos e até pasteleros estão a abusar; e o gosto pelo sal pega-se.

Se há 10 anos consumíamos, em média, 12 gramas de sal por dia, agora vamos em 18 gramas. Uma brutalidade. Comida a meio-sal (já em casa até não gastamos muito porque o pai sofre de hipertensão) fornece cerca de 12 gramas por dia.

Mas é assim perigoso comer comida puxada, salgadinha? Se é: hipertensão arterial, enxaquecas, cancro de estômago, doenças cerebrovasculares (os ataques cerebrais) e aterosclerose guardam relação directa com consumo de sal. E em Portugal sofre-se de todas estas doenças e cada vez mais. O ataque cerebral, a que vulgarmente se dá o nome de trombose, e que é causa de 22% das novas mortes, é o fim característico de quem gosta e abusa de salgado. Sem sal, a hipertensão também seria praticamente uma raridade.



O sal de que necessitamos para o nosso equilíbrio biológico faz parte da constituição dos alimentos naturais que devem entrar equilibradamente na nossa alimentação; quer dizer, não precisamos de juntar nem uma pitadinha de sal à comida do dia a dia; todo o que é necessário já se encontra nos alimentos. Mas a verdade é que estamos habituados ao paladar salgado e, por isso, temos que nos desabituar; se começarmos pouco a pouco nem é difícil. Em termos práticos, pode juntar-se sempre 2 grammas de sal por cada quilo de comida, no máximo. Ora o diabo é que a comida vulgar utiliza 8 a 12 grammas; o pão de trigo tem mais ou menos 10; o de milho, mais ainda; e as batatas fritas de pacote chegam a ter 30 grammas de sal por quilo!

Pouco a pouco, mês após mês, vamos reduzir o sal em casa; vamos pedir às cantinas e restaurantes, que não matem a clientela e passem a cozinhar progressivamente mais insosso; vamos lançar um apelo aos padeiros para que ano após ano, reduzam ao sal que juntam à farinha; vamos pedir só manteiga sem sal e recusar queijos salgados e tudo o que passar das marcas.



Comida com menos sal, de repente, parece intragável mas se nos habituarmos progressivamente a ela, até se torna mais saborosa e os alimentos ganham os seus gostos característicos, diferentes entre si. Valem a isto para bem da saúde individual e colectiva.

Somos campeões mundiais de gasto de sal. Também ganhamos o campeonato das doenças mortais e incapacitantes que ele provoca.

Fora com o sal!

Truillier