



SAL ASSASSINO

Caro leitor, espante-se com esta história; Em 1925, um médico americano veio a Londres discutir com os seus colegas ingleses acerca de uma doença de explicação difícil cujos 2 primeiros casos acabavam de ser diagnosticados nos Estados Unidos. Sabe que doença? O enfarte de miocárdio.

Hoje, só na Europa Ocidental, morrem de enfarte 3 pessoas por minuto!

Será que o organismo humano se transformou assim tanto em 50 anos, a ponto de possibilitar que esta nova doença degenerativa das artérias o dizime como autêntica epidemia? De certeza que não: o Homem é um ser biologicamente muito igual desde há cerca de 50 mil anos.

O que está a mudar de forma profunda, apocalíptica, é o meio ambiente e o estilo de vida. E o Homem não está preparado biologicamente para se defender desse novo exército agressivo. Daí o avanço das doenças metabólicas (obsidade, diabetes do adulto, etc), chamadas "da civilização", mas de facto características das sociedades ricas nas quais os consumos alimentares são induzidos selvaticamente às suas populações não educadas para a saúde.

Hoje queremos apenas chamar a atenção para o papel do sal, esse assassino branco, tão popular entre nós. O sal, conservador de alimentos antes da era da refrigeração e da congelação, e o mais antigo doping conhecido.

Portugal é campeão mundial de consumo de sal. Em média, cada português gasta 17 gramas por dia, o que é uma brutalidade, mas já gastou mais; há uns 5 anos, andava por 20 g. De facto, todas as acções de educação alimentar batem no excesso de consumo de sal e têm conseguido alguma coisa; felizmente. Em muitos países bate-se na mesma tecla, e com resultados satisfatórios; por exemplo, em França e Itália o gasto diário de sal já baixou, nos últimos anos, para cerca de 10 g, sem prejuízo da alta qualidade de gastrónomica da sua cozinha e com vantagem para os seus níveis de saúde.



Todo o sal necessário para o funcionamento do nosso organismo é fornecido pelos alimentos naturais (faz parte da sua constituição tal como todos os demais minerais). Isto significa que do ponto de vista nutricional não é necessário juntar sal nenhum à comida. Todo o sal que em casa vamos buscar ao saleiro para temperar, aquele que o padeiro junta ao pão, o queijeiro ao queijo, o salsicheiro, aos seus produtos, em suma, tudo o que se adiciona a qualquer alimento é demais.

Não se assustem as pessoas com tensão arterial baixa; nos casos raros em que é necessário tratamento, a cura não está no sal mas sim no encontrar e tratar especificamente a causa da hipotensão.

É assim tão perigoso consumir sal? Se é? Tensão arterial elevada, enxaqueca, tensão pré-menstrual, cancro de estômago, doenças ateroscleróticas e cérebro-vasculares são o resultado. Os ataques cerebrais constituem a causa mais frequente de morte em Portugal (cerca de 22 mil casos por ano). A hipertensão arterial atinge um quarto da população (a maior incidência em todo o mundo) e o cancro de estômago é o cancro mais generalizado entre nós. As outras doenças estão a subir de ano para ano por causa do sal e de outros erros alimentares e por causa de outras mudanças profundas do estilo de vida; é acerca de tudo isto que falarão outros artigos.

A tensão arterial é um bom indicador do consumo de sal numa população. Se em vez de 2 milhões e meio de hipertensos, Portugal só contasse com uns 50 mil, significaria que só haveria casos de tensão alta por causas orgânicas, independentes do consumo de sal.

Outra razão importante é a de que "boas" tensões são mais baixas do que as que se consideram normais. De facto, em plano médico só se fala de hipertensão quando a mínima é igual ou superior a 9,5 e, a máxima, a 15. Mas 15/9,5 já é muito; há mais saúde com tensões de 13/8, 12/7,5 e menos. Uma tensão de 10/6 ou de 11/7 só pode considerar-se baixa se acarretar perturbações num indivíduo determinado, mas tensões dessa ordem no geral de uma população afastam quase completamente o risco de doenças cardíacas e vasculares.



Hipertensão, cancro de estômago e as outras doenças produzidas pelo sal são mais frequentes em adultos, porque são necessários anos seguidos de agressão para que se manifestem. Mas essas doenças começam a organizar-se desde o nascimento. Por isso, crianças, adolescentes e adultos jovens devem precaver-se do uso de sal. Não só os adultos de mais idade; Já pode ser tarde embora seja sempre uma boa resolução.

Caro leitor. Pouco a pouco, reduza o sal em sua casa; a culinária pode ser gostosíssima com a ajuda de pimento, alho, cebola, ervas e especiarias. Interesse-se a sério pela arte da culinária saudável.

Barafuste em cantinas e restaurantes a exigir menos sal; rejeite o que estiver salgado, mas não fique descaçado com comida "a meio sal" porque essa mesmo tem sal em barda. Debique só uma vez por outra no presuntinho e no salpicão. Bacalhau? demolhe-o bem. Olhe para os rótulos de tudo o que a indústria fabrica; se entra sal no preparado, não queira.

Habitue-se a pão sem sal (no nosso país é mal feito mas pode ser bem apaladado) e a manteiga sem sal. O pior é o queijo e muitas outras coisas que podiam ser menos ou nada salgadas. Não há industriais que queiram conquistar uma boa fatia de mercado enveredando pela produção de produtos bons e higiénicos? Se não há, que venha a lei que os obrigue ou a invasão da CEE que os aniquilará. Consumidor esclarecido sabe defender-se.