

Utilização das Recomendações de ingestão de baixos níveis de sódio para adultos – EUA, 1999-2006

**Apresentado por Giovanio Vieira da Silva
na reunião da Unidade de Hipertensão
do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina
da Universidade de São Paulo
em 02 de Abril de 2009**

**Application of Lower Sodium Intake Recommendations to
Adults United States, 1999–2006**

**Morbidity and Mortality Weekly Report
March 27, 2009 / Vol. 58 / No. 11**

O Problema

- NHAMES 2005-2006 (estudo transversal de parâmetros nutricionais e de saúde em amostra representativa da população norte-americana):
 - 29 % dos adultos (> 20 anos) tem HAS
 - HAS é um fator de risco importante para a primeira (DAC) e terceira (DCV) causas de morte nos EUA
 - Risco de hipertensão é diretamente proporcional ao consumo de sódio (Na)
 - Consumo médio de Sódio de um americano é de 3436 mg ao dia (cerca de 8,5 gramas de NaCl – sal de cozinha)

Recomendações para o Consumo de Sal

- U.S. Department of Health and Human Services and U.S. Department of Agriculture (*Dietary guidelines for Americans 2005*) recomendam um consumo máximo de 2300mg de sódio (6,0 gramas de NaCl) ao dia para toda a população.
- Em grupos específicos (pessoas hipertensas, adultos de meia idade / idosos (> 40 anos) e negros) a recomendação é de no máximo 1500mg de sódio ao dia (3,75 gramas de NaCl).

Qual o tamanho do problema ?

Resultados - EUA

TABLE. Number and weighted percentage* of persons aged ≥ 20 years for whom lower sodium consumption of $\leq 1,500$ mg/day was recommended,[†] by risk group — National Health and Nutrition Examination Survey, 1999–2000, 2001–2002, 2003–2004, and 2005–2006

| Risk group | 1999–2000 (N = 1,854) | | | 2001–2002 (N = 2,205) | | | 2003–2004 (N = 1,977) | | | 2005–2006 (N = 1,982) | | |
|---|--------------------------|-------------|-----------------------|--------------------------|-------------|--------------------|--------------------------|-------------|--------------------|--------------------------|-------------|--------------------|
| | No. | % | (95% CI) [§] | No. | % | (95% CI) | No. | % | (95% CI) | No. | % | (95% CI) |
| With hypertension [¶] | 656 | 27.8 | (25.6–30.2) | 780 | 30.0 | (27.1–33.0) | 738 | 30.4 | (26.4–34.7) | 679 | 30.6 | (27.2–34.2) |
| Without hypertension, aged ≥ 40 yrs | 599 | 31.8 | (27.9–36.0) | 703 | 33.0 | (30.3–35.8) | 618 | 33.8 | (29.6–38.3) | 607 | 34.4 | (31.8–37.2) |
| Without hypertension, black, aged 20–39 yrs | 118 | 4.8 | (3.3–6.8) | 124 | 4.4 | (3.0–6.5) | 133 | 4.8 | (3.3–6.8) | 504 | 4.2 | (3.0–5.9) |
| Total | 1,373 | 64.4 | (59.6–68.9) | 1,607 | 67.4 | (64.1–70.6) | 1,489 | 69.0 | (66.3–71.5) | 1,440 | 69.2 | (67.2–71.2) |

* Percentages weighted to the 2000 U.S. standard population.

[†] US Department of Health and Human Services, US Department of Agriculture. Dietary guidelines for Americans 2005. 6th ed. Washington, DC: US Department of Health and Human Services, US Department of Agriculture; 2005. Available at <http://www.health.gov/dietaryguidelines/dga2005/document/pdf/dga2005.pdf>.

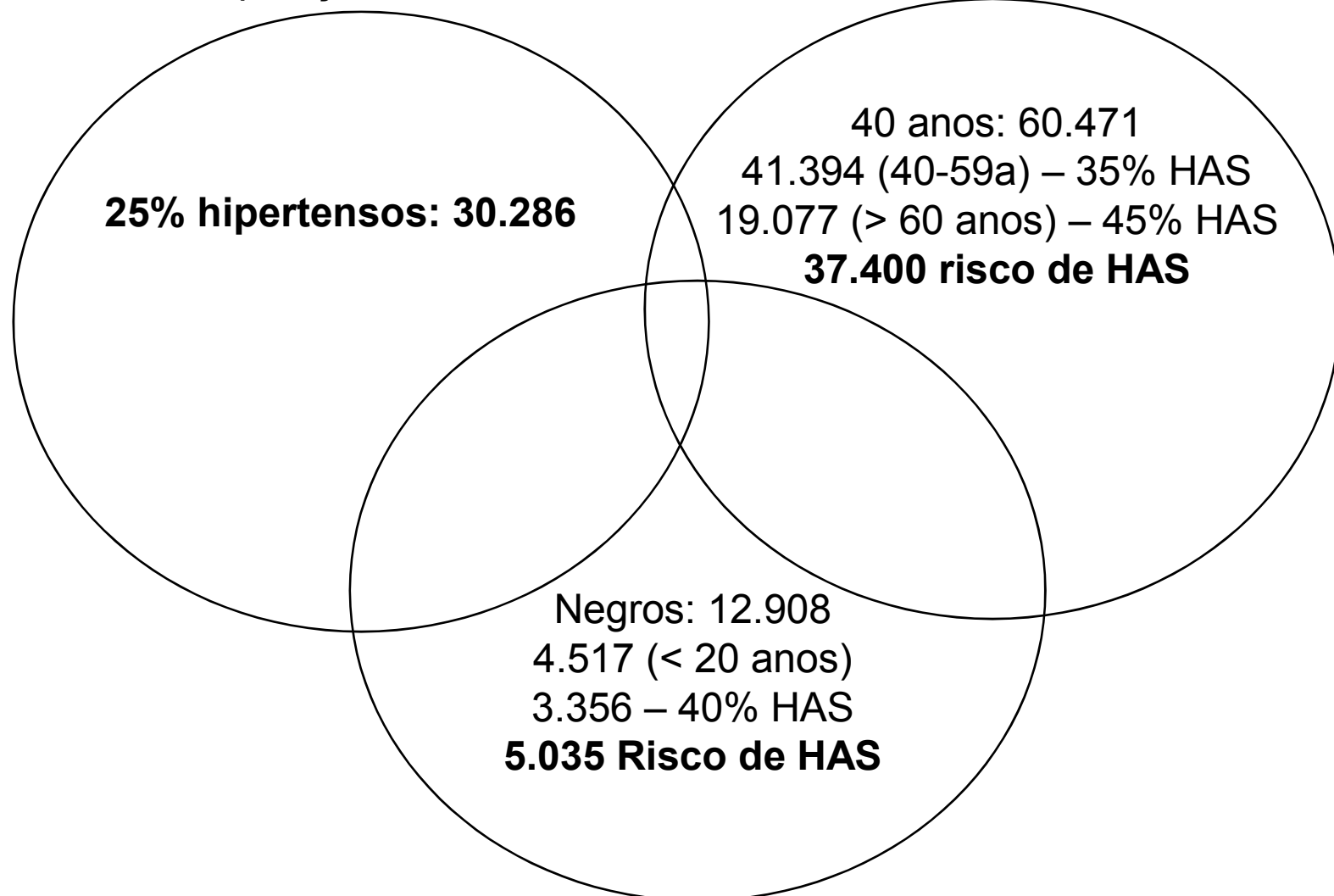
[§] Confidence interval.

[¶] Defined as having a systolic blood pressure of ≥ 140 mm Hg, or a diastolic blood pressure of ≥ 90 mm Hg, or taking antihypertensive medication.

Resultados – Brasil

Fonte: PNAD 2007 - IBGE

População Total : 187.228.000 / > 20 anos: 121.147.000



Total: 72.721.000 de pessoas (60% da população com mais de 20 anos) com recomendação de consumo máximo de 1500 mg ao dia de Sódio

Tabela 1. Composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível

| Número do Alimento | Magnésio (mg) | Manganês (mg) | Fósforo (mg) | Ferro (mg) | Sódio (mg) | Potássio (mg) | Cobre (mg) |
|-----------------------------|---------------|---------------|--------------|------------|------------|---------------|------------|
| 32 | 57 | 1,62 | 195 | 6,7 | 333 | 212 | 0,26 |
| 33 | 31 | | 115 | 1,0 | 1 | 151 | 0,15 |
| 34 | 58 | | 296 | 8,7 | 125 | 366 | 0,19 |
| 35 | 4 | 0,20 | 42 | 1,2 | 207 | 54 | 0,07 |
| 36 | 13 | 0,34 | 82 | 1,9 | 667 | 137 | 0,10 |
| Macarrão Instantâneo | | | 112 | 0,8 | 1516 | 148 | 0,10 |
| 38 | 28 | | 100 | 0,9 | 7 | 147 | 0,15 |
| Macarrão com ovos | | | 118 | 0,9 | 15 | 134 | 0,14 |
| 40 | | | | | | | |

| Alimento | Conteúdo de Na (mg) |
|-------------------|---------------------|
| Massa de Pastel | 1157 |
| Berinjela | 23 |
| Bacalhau Refogado | 1256 |
| Azeitona | 1549 |
| Cerveja | 4 |
| Coca-cola | 7 |
| Queijo Parmesão | 1880 |

Tabela Brasileira de
Composição de Alimentos
"TACO"
Versão 2 – Segunda Edição
2006

Outras Metas e Estratégias

- OMS: 2000 mg de sódio ao dia (ou menos, de acordo com diretrizes nacionais).
- União Européia: reduzir o consumo de sal em 16 % em 4 anos
- Estratégias:
 - Reduzir conteúdo de sal em comidas processadas
 - Consumir alimentos com baixo conteúdo de sal (frutas e verduras *“in natura”*)
 - Explicitar nos rótulos dos alimentos o conteúdo de sal de acordo com as recomendações mais recentes.