

## Teor de sal em diferentes categorias de alimentos: a realidade nacional comparada com outros países europeus

### Salt content in different food categories: the Portuguese reality compared to other European countries

Roberto Brazão, Andreia Vargues, Paulo Fernandes, M. Graça Dias

roberto.brazao@insa.min-saude.pt

Unidade de Observação e Vigilância, Departamento de Alimentação e Nutrição, Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge, Lisboa, Portugal.

#### \_Resumo

As doenças cardiovasculares (DCVs) são a principal causa de morte e de incapacidades em Portugal e no mundo, sendo aos hábitos alimentares inadequados um dos principais fatores responsáveis por esta realidade. O consumo excessivo de sal tem sido diretamente associado ao desenvolvimento da hipertensão arterial e, por conseguinte, de DCVs, tendo, por isso, conduzido à implementação de várias medidas, a nível global, que visam garantir a sua redução progressiva, como forma de prevenção e controlo destas doenças crónicas. A nível nacional, o Governo definiu e aprovou a Estratégia Integrada para a Promoção da Alimentação Saudável (EIPAS), com o objetivo de promover e incentivar o consumo de alimentos enquadrados num padrão alimentar saudável, apostando sobretudo na redução significativa do consumo diário excessivo de sal, açúcar e gordura (ácidos gordos *trans*), para ir de encontro aos níveis recomendados pela Organização Mundial da Saúde. O Departamento de Alimentação e Nutrição do Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge efetua a avaliação do teor de sal em alimentos e, neste contexto, procedeu à sua monitorização em alimentos disponíveis no mercado nacional, fazendo também, para comparação, o levantamento *online* do teor de sal em alimentos de outros países europeus. As categorias estudadas - sopa, fiambre, queijo e tostas - apresentaram no mercado português, teores médios de sal, em g/100 g, de 0,61; 2,3; 2,6 e 1,2 respetivamente, exigindo um esforço conjunto de todas as partes envolvidas para se atingir a meta geral de 0,3 g de sal por 100 g de alimento (0,2 g/100 g para a sopa) definida na EIPAS para 2020.

#### \_Abstract

Cardiovascular diseases (CVDs) are the leading cause of death and disability in Portugal and in the World, with inadequate dietary habits being one of the main factors responsible for this reality. Excessive salt intake has been directly associated with the development of arterial hypertension and, consequently, of CVDs having led, therefore, to the implementation of several measures, at a global level, aimed at ensuring its progressive reduction, as a form of prevention and control of these chronic diseases. At national level, the Government defined and approved the Integrated Strategy for the Promotion of Healthy Eating (EIPAS), with the objective of promoting and encouraging the consumption of foods in a healthy dietary pattern, in particular focusing on the significant reduction of daily excessive salt, sugar and fat (*trans fatty acids*) consumption, to meet the levels recommended by the World Health Organization. The Food and Nutrition Department of the National Institute of Health Dr Ricardo Jorge assess the salt content in food and, in this context, has monitored several foods available in the national market also making, for comparison, an online compilation of the salt content in foods from other European countries. The food categories studied: soup,

ham, cheese and toasts; presented in the Portuguese market the average salt content, in g/100 g, of 0,61; 2,3; 2,6 and 1,2 respectively, requiring a joint effort of all parties involved to achieve the overall target of 0.3 g/100 g (0.2 g/100 g for soup) defined in EIPAS for 2020.

#### \_Introdução

As doenças cardiovasculares são a principal causa de morte em todo o mundo, tirando a vida a 17,7 milhões de pessoas anualmente, o que corresponde a 31% do total de mortes registadas <sup>(1)</sup> e uma das mais importantes causas de morbilidade, com a consequente perda de anos de vida saudável <sup>(2)</sup>.

O consumo excessivo de sal é um importante fator de risco para o desenvolvimento da hipertensão arterial e consequentemente para o aparecimento de doenças cardiovasculares e de outros problemas de saúde <sup>(3)</sup>, sendo urgente alterar esse comportamento. Como medida de prevenção de doenças crónicas, obtenção de ganhos em saúde e promoção de uma alimentação saudável, a Organização Mundial da Saúde (OMS) definiu o objetivo de reduzir o consumo diário de sal pela população em 30% até 2025, estabelecendo com os países-membros o compromisso de atingirem em 2020 uma ingestão média diária igual ou inferior a 5 g.

Em Portugal, segundo dados recentes do Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física (IAN-AF) <sup>(4)</sup>, o consumo médio diário é de 7,3 g de sal, sendo que 66% das mulheres e 86% dos homens apresentam um nível de ingestão superior a 5 g. O pão e as tostas (18%), os produtos de charcutaria (8%) e as sopas (7%) são os produtos alimentares que mais contribuem para essa ingestão.

Face a esta realidade nacional, foi aprovada a Estratégia Integrada para a Promoção da Alimentação Saudável (EIPAS) (5), que tem, entre outras, a ambição de obter uma redução significativa e sustentável do consumo excessivo de sal, açúcar e gordura (ácidos gordos *trans*) pela população portuguesa. Relativamente ao sal foram definidas diversas medidas, de onde se destacam: i) monitorização do teor de sal em diferentes categorias de alimentos; ii) promoção da adequação dos perfis nutricionais, nomeadamente em relação à quantidade de sal: para os produtos alimentares é pretendido que o valor não seja superior a 0,3 g de sal por 100 g ou 100 ml; para sopas e prato de refeição foi definido que a quantidade de sal presente deve ser inferior ao valor de referência de 0,2 g de sal por 100 g de alimento.

Neste contexto, o Departamento de Alimentação e Nutrição do Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge (INSA) procedeu à monitorização do teor de sal em produtos alimentares, de diversas categorias, disponíveis no mercado nacional e em mercados de outros países europeus, para caracterização da realidade atual e monitorização futura.

### \_Objetivos

Compilar, analisar e comparar o teor de sal em diferentes categorias de alimentos comercializados no mercado português e em mercados de outros países europeus, para conhecimento da realidade nacional atual e comparada entre países. Pretende-se apoiar as autoridades de saúde e os parceiros do setor da alimentação na definição e concretização das estratégias e medidas que visem a redução significativa do consumo excessivo de sal pela população portuguesa, de encontro às metas estabelecidas pela OMS e pela EIPAS até 2020.

### \_Material e métodos

Procedeu-se à compilação e avaliação do teor de sal presente em quatro categorias de alimentos - sopa, fiambre, queijo e tostas - comercializados em Portugal e em outros países europeus. Os dados recolhidos foram obtidos a partir de bases de dados de composição de alimentos (BDCA) da rede europeia do *European Food Information Resource Network* (EuroFIR); de determinações analíticas realizadas nos labora-

tórios do INSA no âmbito do projeto Estudos de Dieta Total (TDS, na sigla inglês); diretamente da declaração nutricional presente nos rótulos dos alimentos em estudo (rotulagem) e/ou da informação nutricional *online* disponível nos *sites* dos operadores do retalho alimentar, nacionais e estrangeiros.

Os países europeus considerados correspondem ao local onde os alimentos são comercializados e não onde são produzidos e a sua seleção foi determinada, sobretudo, pela existência de recomendações específicas sobre a redução do consumo de sal no país e, também, pela facilidade de obtenção dos dados necessários.

### \_Resultados e discussão

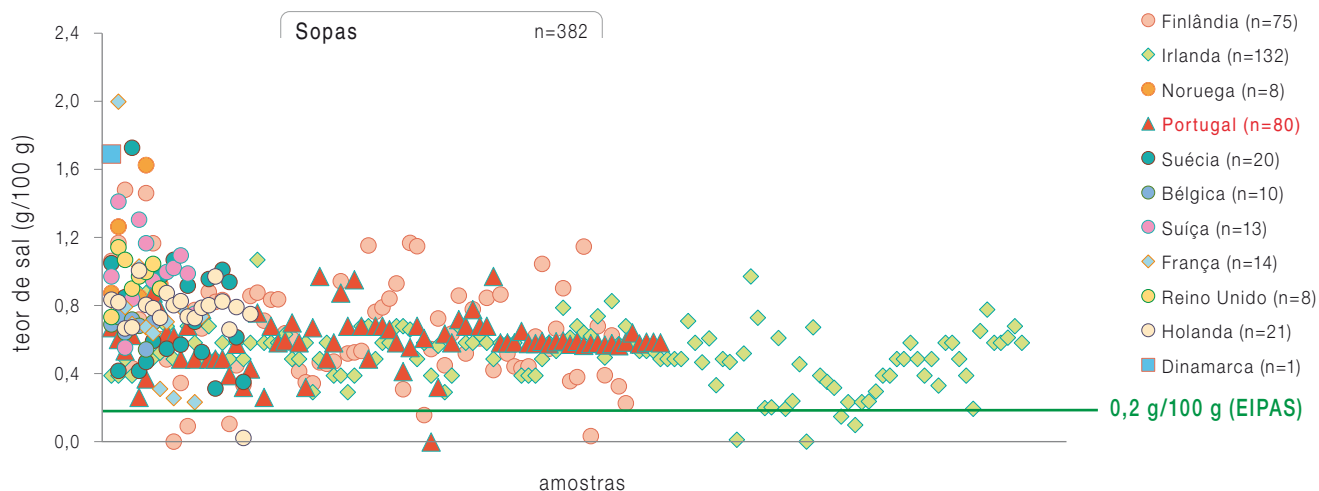
Apresenta-se nos [gráficos 1-4](#) os dados relativos à quantidade de sal presente em sopas prontas para consumo, fiambres (porco, frango e peru), queijos (flamengo, fresco, mozzarella, creme, etc.) e tostas (de diferentes tipos de cereais, normais e integrais), por país de comercialização dos mesmos, conjuntamente com algumas estatísticas.

Relativamente às sopas ([gráfico 1](#)), no total das 382 sopas consideradas, o teor de sal variou entre 0,0 g e 2,05 g por 100 g. Em termos médios, a Irlanda (0,53 g/100 g) e Portugal (0,61 g/100 g) são os países que comercializam sopas com teores de sal mais baixos.

Somente 4 sopas apresentam uma quantidade de sal inferior ao valor de referência da EIPAS para 2020 – de 0,2 g/100 g de alimento – sendo que 3 apresentam um teor de sal de 0,0 g/100 g (Finlândia, Irlanda e Portugal) e 1 tem um teor de 0,2 g/100 g (Irlanda). Alguns dos valores compilados neste estudo são autorreportados pelos operadores do setor alimentar, pelo que a análise dos mesmos deve ser realizada com prudência. Por exemplo, os referidos teores de 0,0 g de sal por 100 g de sopa necessitam de confirmação, dado parecer não considerar o sódio naturalmente presente nos ingredientes.

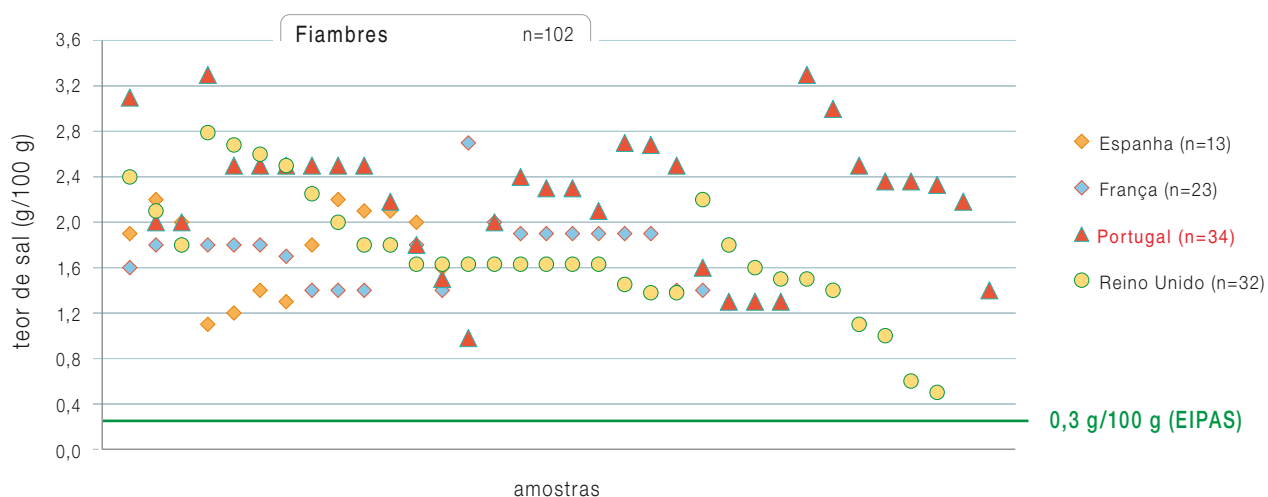
Considerando a mediana dos valores nacionais, para atingir os valores de referência da EIPAS é necessário garantir uma redução do teor de sal de 80% até 2020, o que corresponde a uma redução média anual de 0,13 g/100 g de sopa.

Gráfico 1: Teores de sal em sopas prontas para consumo, comercializadas em diferentes países europeus.



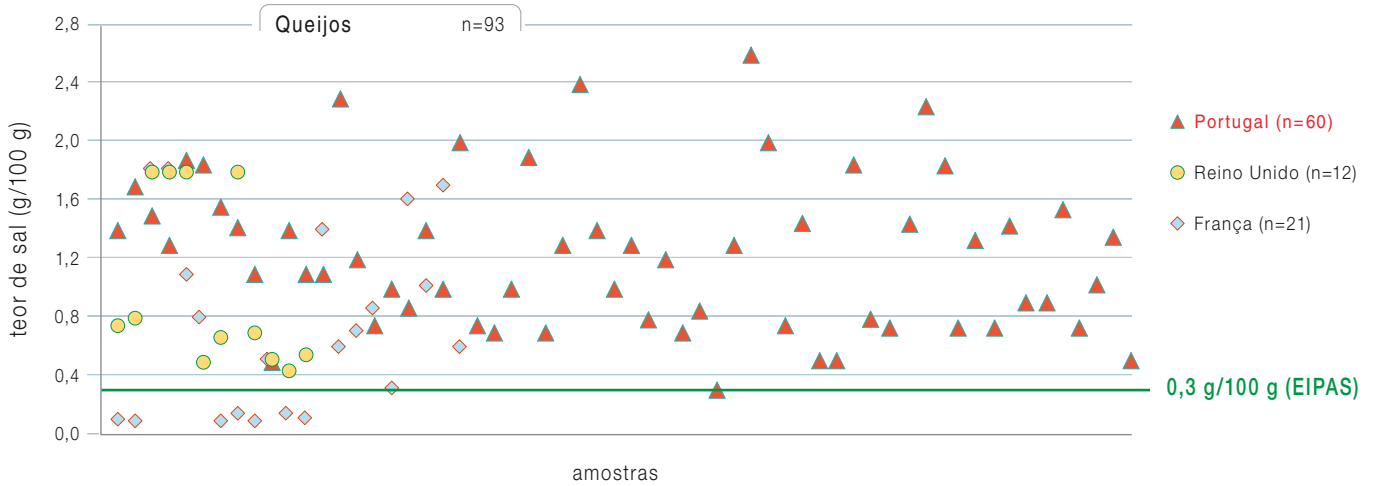
Sal em sopas (g/100 g)	Finlândia (n=75)	Irlanda (n=105)	Noruega (n=8)	Portugal (n=80)	Suécia (n=20)	Bélgica (n=10)	Suíça (n=13)	França (n=14)	Reino Unido (n=8)	Holanda (n=21)	Dinamarca (n=1)
Máximo	1,52	1,10	1,67	<b>1,00</b>	1,78	0,75	1,45	2,05	1,18	1,04	1,74
Mínimo	0,00	0,00	0,70	<b>0,00</b>	0,32	0,27	0,57	0,24	0,76	0,03	1,74
Média	0,67	0,53	1,03	<b>0,61</b>	0,77	0,63	1,02	0,77	1,00	0,78	1,74
Mediana	0,64	0,54	0,93	<b>0,60</b>	0,68	0,70	1,02	0,74	1,01	0,82	1,74
Desvio padrão	0,32	0,18	0,31	<b>0,16</b>	0,35	0,15	0,23	0,44	0,13	0,19	---

Gráfico 2: Teores de sal fiambres, comercializados em diferentes países europeus.



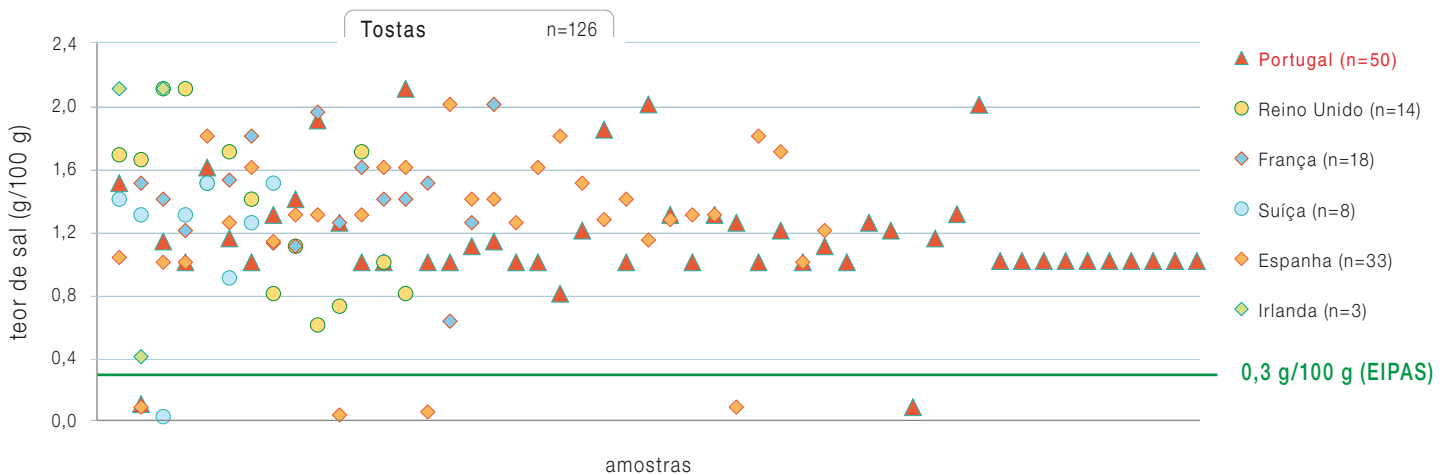
Sal em fiambres (g/100 g)	Espanha (n=13)	França (n=23)	Portugal (n=34)	Reino Unido (n=32)
Máximo	3,00	2,70	<b>3,30</b>	2,79
Mínimo	1,10	1,40	<b>0,98</b>	0,50
Média	1,76	1,76	<b>2,25</b>	1,72
Mediana	1,90	1,80	<b>2,40</b>	1,63
Desvio padrão	0,39	0,29	<b>0,60</b>	0,54

Gráfico 3: Teores de sal em queijos, comercializados em diferentes países europeus.



Sal em queijos (g/100 g)	Portugal (n=60)	Reino Unido (n=12)	França (n=21)
Máximo	2,60	1,80	1,80
Mínimo	0,31	0,44	0,10
Média	1,22	1,01	0,74
Mediana	1,20	0,73	0,60
Desvio padrão	0,52	0,59	0,62

Gráfico 4: Teores de sal e respetivas estatísticas em tostas, comercializadas em diferentes países europeus.



Sal em tostas (g/100 g)	Portugal (n=50)	Reino Unido (n=14)	França (n=18)	Suíça (n=8)	Espanha (n=33)	Irlanda (n=3)
Máximo	2,10	2,10	2,00	1,50	2,00	2,10
Mínimo	0,08	0,60	0,63	0,02	0,03	0,40
Média	1,15	1,35	1,42	1,15	1,23	1,53
Mediana	1,00	1,45	1,40	1,30	1,30	2,10
Desvio padrão	0,37	0,51	0,32	0,49	0,51	0,98

Nos fiambres (**gráfico 2**), num total de 102 dados compilados, os valores variam entre 0,5 g/100 g (Reino Unido) e 3,3 g/100 g (Portugal). Em termos médios, Portugal apresenta nos fiambres o teor de sal mais elevado (2,25 g/100 g).

Nenhum fiambre apresenta um teor de sal inferior ao valor de referência da EIPAS – de 0,3 g/100 g. Considerando a mediana dos valores nacionais, a redução em Portugal deverá ser de 87,5% até 2020, equivalente a uma redução média anual de 0,7 g de sal por 100 g.

Em relação aos queijos (**gráfico 3**), foram compilados 93 dados, sendo que os teores de sal variam de 0,1 g/100 g (França) a 2,6 g/100 g (Portugal). Em termos médios, é novamente o mercado português que se caracteriza por comercializar queijos com maior quantidade de sal por 100 g (1,22 g).

Do total de dados recolhidos apenas 2 queijos têm um teor de sal inferior a 0,3 g/100 g – valor de referência da EIPAS. Se considerarmos a mediana dos valores para Portugal, de 1,20 g/100 g, o objetivo estabelecido pela EIPAS só será alcançado se for garantida uma redução do teor de sal de 75% até 2020, correspondente a uma redução média anual de 0,3 g/100 g.

Finalmente, no que se refere às tostas (**gráfico 4**) foram compilados 126 dados, variando entre um valor mínimo de 0,2 g/100 g (Espanha) e um valor máximo de 2,1 g/100 g (Portugal, Reino Unido e Irlanda).

Em termos médios, é em Portugal e na Suíça que se comercializam as tostas com menor quantidade de sal por 100 g (1,15 g) e, por outro lado, é na Irlanda que esse teor médio é mais elevado (1,53 g/100 g).

Apenas 2 tostas apresentam um teor de sal igual ou inferior ao valor de referência da EIPAS – de 0,3 g/100 g – que são comercializadas nos mercados suíço (0,2 g/100 g) e espanhol (0,3 g/100 g). Considerando a mediana dos valores em Portugal, estes produtos deverão sofrer uma redução do teor de sal presente de 70% até 2020, o que corresponde a uma redução média anual de 0,23 g/100 g.

## \_Conclusões

A monitorização dos teores de sal nas diferentes categorias de alimentos em estudo permite conhecer a realidade atual, contribuir para a definição de estratégias para sua redução e acompanhar a evolução dos mesmos até 2020.

Em termos gerais, verifica-se que Portugal e os países europeus avaliados apresentam elevadas quantidades de sal nos géneros alimentícios considerados, sendo ínfimo o número de valores que são iguais ou inferiores aos valores de referência da EIPAS, de 0,2 g de sal por 100 g de alimento, para as sopas, e de 0,3 g por 100 g para os fiambres, queijos e tostas.

Considerando a recomendação da Organização Mundial da Saúde, de um consumo diário de sal *per capita* próximo de 5 g em 2020, e tendo em linha de conta o contributo das categorias analisadas para a ingestão de sal em Portugal, é fundamental intervir junto dos consumidores e da indústria, nomeadamente para que se proceda reformulação nutricional destes produtos alimentares, estabelecendo prioridades de acordo com as quotas de mercado, como forma de promoção de uma alimentação mais saudável e de prevenção da doença e promoção da saúde.

### Referências bibliográficas:

- (1) World Health Organization. Cardiovascular disease [Em linha]. [consult. 15/6/2018]. Disponível em: [http://www.who.int/cardiovascular\\_diseases/en/](http://www.who.int/cardiovascular_diseases/en/)
- (2) Direção-Geral da Saúde. Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável. Juntos Contra o Sal [Em linha]. [consult. 15/6/2018]. Disponível em: <https://www.dgs.pt/em-destaque/juntos-contr-o-sal.aspx>
- (3) Direção-Geral da Saúde. Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável. Alimentação Saudável: Sal [Em linha]. [consult. 15/6/2018]. Disponível em: <http://www.alimentacaosaudavel.dgs.pt/nutriente/sal/>
- (4) Lopes C, Torres D, Oliveira A, et al. Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física – IAN-AF 2015-2016: relatório de resultados. Porto: Universidade do Porto, 2017. <https://ian-af.up.pt/resultados>
- (5) Despacho n.º 11418/2017. DR 2ª série de 2017-12-29, n.º 249:29595-8. Aprova a Estratégia Integrada para a Promoção da Alimentação Saudável (EIPAS). <https://dre.pt/pesquisa/-/search/114424591/details/normal?l=1>