

Consumo de sal e efeitos na saúde na perceção do consumidor: resultados preliminares

Consumer perception of salt consumption and health effects: preliminary results

Tânia Gonçalves Albuquerque^{1,2}, M. Beatriz P.P. Oliveira², Helena S. Costa^{1,2}

helena.costa@insa.min-saude.pt

(1) Unidade de Investigação e Desenvolvimento, Departamento de Alimentação e Nutrição. INSA.

(2) REQUIMTE-LAQV/Faculdade de Farmácia da Universidade do Porto.

_Resumo

O sal é um ingrediente, um condimento e um nutriente, desempenhando um papel fulcral na alimentação humana. No entanto, o seu uso em excesso está associado a hipertensão arterial, um problema de saúde pública. Pretendeu-se avaliar a perceção do consumidor sobre o consumo de sal e os efeitos na saúde, visando sinalizar as principais fragilidades da população portuguesa relativas ao conhecimento sobre esta temática e quais as áreas prioritárias de intervenção. Foram inquiridos até ao momento 115 indivíduos, com idades compreendidas entre 16 e 83 anos. Apesar do nível considerável de literacia dos inquiridos, existe ainda algum desconhecimento relativo às alternativas ao uso do sal e à importância da avaliação frequente da tensão arterial. É necessário continuar a tomar medidas que permitam a redução do teor de sal dos alimentos, contribuindo para a melhoria do estado de saúde da população portuguesa.

_Abstract

Salt is an ingredient, a condiment and a nutrient, playing a major role in human nutrition. However, its excessive use is associated with hypertension, a public health problem. This study intended to evaluate consumers' perception of salt consumption and health effects, in order to signal the main weaknesses of the Portuguese people on this issue and to point out the priority areas of intervention. Up to now 115 individuals have answered the questionnaire (age between 16 to 83 years). Despite the considerable level of literacy of subjects, there is still a lack of knowledge concerning alternatives to the use of salt and the importance of frequent assessment of blood pressure. It is necessary to continue to take measures for the reduction of salt content in food, contributing to the improvement of health status of the portuguese population.

_Introdução

O sal é um ingrediente, um condimento e um nutriente, desempenhando um papel fulcral na alimentação humana. No entanto, o seu uso em excesso está associado a hipertensão arterial, um problema de saúde pública. Ao longo dos anos, tem-se verificado um aumento dos casos de hipertensão arterial, estimando-se que esta patologia esteja na origem de 7,5 milhões de mortes por ano (1). A Organização Mundial de Saúde recomenda um consumo de sal inferior a 5g/dia para a

prevenção de doenças cardiovasculares (1). O consumo de sal está profundamente relacionado com esta patologia, sendo os alimentos processados os que mais contribuem para este consumo. Em Portugal, verificou-se um decréscimo no consumo de sal, mas a população portuguesa ingere sensivelmente o dobro do valor recomendado (2).

_Objetivos

Avaliar a perceção do consumidor sobre o consumo de sal e os efeitos na saúde, visando sinalizar as principais fragilidades da população portuguesa relativas ao conhecimento sobre esta temática e quais as áreas prioritárias de intervenção. Pretende-se apoiar a definição de estratégias focadas na consciencialização da população portuguesa, aumento do seu conhecimento e, deste modo, promover a saúde pública.

_Material e métodos

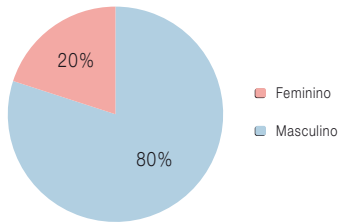
Durante o ano de 2015, foi desenvolvido um questionário composto por 3 partes: i) Informação geral; ii) Hábitos alimentares; e iii) Consumo de sal e relação com a saúde. O questionário foi aplicado online e foram inquiridos até ao momento 115 indivíduos (idades: 16 aos 83 anos). Os indivíduos foram inquiridos no que concerne à sua perceção relativa ao teor de sal de alguns alimentos e das refeições servidas em cafés ou pastelarias, cantinas ou bares, restaurantes, restaurantes de fast-food, em casa, e em self-services. Para além disso, foram também colocadas questões relacionadas com a perceção do consumidor relativa ao consumo de sal e efeitos na saúde.

_Resultados e discussão

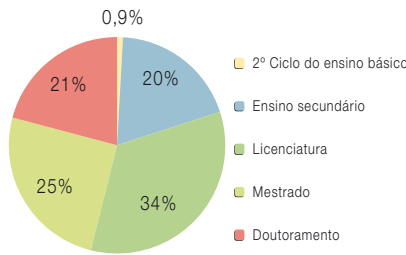
Foram abrangidos 13 distritos de Portugal, embora 52% e 22% dos inquiridos eram residentes no distrito de Lisboa e Porto,

Figura 1: ↓ Classificação dos inquiridos e suas respostas a algumas das questões abrangidas no questionário sobre a percepção do consumidor sobre o consumo de sal e os seus efeitos na saúde.

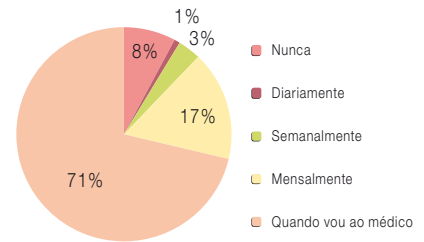
Classificação dos inquiridos quanto ao género (n=115)



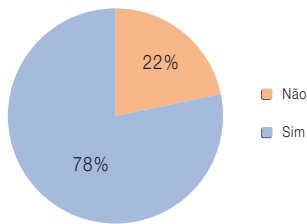
Classificação dos inquiridos quanto ao grau de escolaridade (n=115)



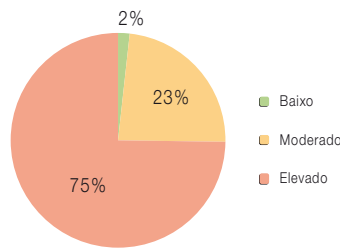
Com que frequência mede a sua tensão arterial?



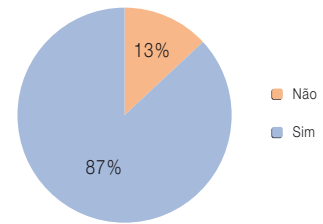
Tem conhecimento que existe um valor definido para uma ingestão adequada de sal?



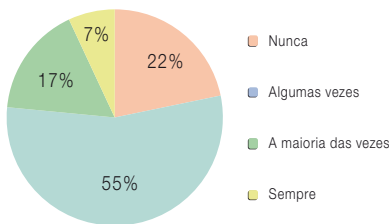
Na sua opinião, Portugal apresenta um consumo de sal:



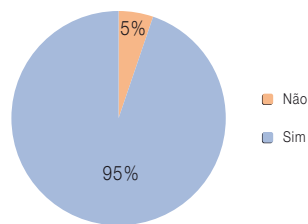
Preocupa-o a quantidade de sal presente nos alimentos?



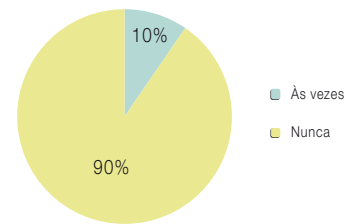
Quando adquire alimentos com rótulos que incluem informação nutricional, tem em conta o teor de sal indicado?



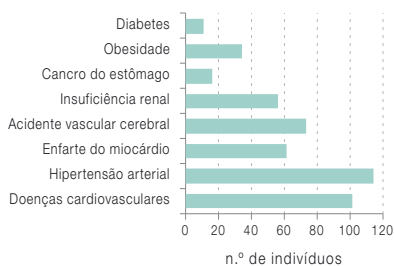
Na sua opinião, a indústria alimentar e/ou as empresas que confeccionam refeições devem diminuir o teor de sal dos alimentos que disponibilizam/preparam?



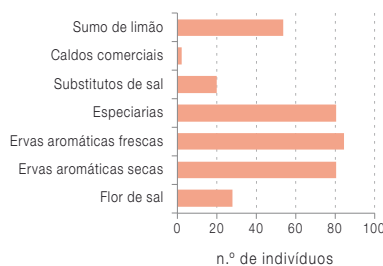
Habitualmente adiciona sal à mesa?



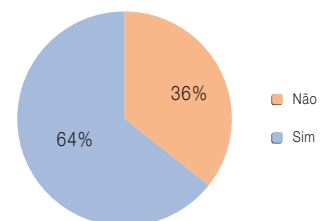
Na sua opinião, qual ou quais as doenças que podem estar associadas a um elevado consumo de sal:



Se pretendesse implementar medidas para diminuir o teor de sal que adiciona na preparação das suas refeições, na sua opinião qual ou quais seriam as melhores opções:



Conhece alguns dos substitutos do sal disponíveis no mercado?



artigos breves_ n. 3

respetivamente. Dos 115 indivíduos inquiridos, 80% eram do sexo masculino e licenciados, mestres ou doutorados (figura 1). Relativamente à frequência de avaliação da tensão arterial, 71% dos indivíduos afirma apenas fazer a avaliação quando vai ao médico. No que diz respeito ao conhecimento de um valor definido para uma ingestão adequada de sal, 78% dos inquiridos reconhece que existe um valor definido, no entanto, cerca de 44% destes indivíduos respondeu que esse valor se situa entre 2 e 3g/dia. Verificou-se que a maior parte dos indivíduos (54%) considera muito importante indicar o teor de sal no rótulo dos alimentos e 87% dos indivíduos consideram que a indústria alimentar deve reunir esforços para reduzir o teor de sal dos alimentos. No que diz respeito às doenças que podem estar associadas a um elevado consumo de sal, a hipertensão arterial, as doenças cardiovasculares, o acidente vascular cerebral e o enfarte do miocárdio são as mais reconhecidas. Mais de 70% dos inquiridos reconhece que a adição de ervas aromáticas, frescas e secas, e de especiarias são medidas a implementar para diminuir o teor de sal adicionado na preparação das refeições. No entanto, 24% dos indivíduos identificaram o uso de flor de sal como medida para reduzir a adição de sal. No que diz respeito ao local da refeição, 89% afirma que os restaurantes de *fast-food* são aqueles que comercializam alimentos com maiores teores de sal, seguidos pelos outros restaurantes (42%) e *self-services* (35%). Por outro lado, mais de 60% dos indivíduos reconhece que queijos secos, charcutaria, pizzas, *fast-food*, *snacks*, salgados e refeições pré-confeccionadas, são alimentos com elevado teor de sal.

_Conclusões

Os resultados obtidos realçam a importância deste tipo de questionários, porque demonstram que as iniciativas que têm sido realizadas para a consciencialização da população estão a ser eficazes. No entanto, apesar do nível considerável de literacia dos inquiridos, existe ainda algum desconhecimento relativo às alternativas ao uso do sal e à importância da avaliação frequente da tensão arterial. É necessário continuar a tomar medidas que permitam a redução do teor de sal dos alimentos, contribuindo para a melhoria do estado de saúde da

população portuguesa. Pretende-se, num futuro próximo, discutir os resultados de um questionário aplicado a um maior número de indivíduos, focando a população com níveis de literacia inferiores.

Financiamento e agradecimento:

Trabalho financiado pelo INSA, IP (projeto PTranSALT-2012DAN828). TGA agradece a bolsa de doutoramento financiada pela Fundação para a Ciência e a Tecnologia, Fundo Social Europeu e Ministério da Educação e Ciência (SFRH/BD/99718/2014).

Referências bibliográficas:

- (1) Polonia J, Martins L, Pinto F, et al. Prevalence, awareness, treatment and control of hypertension and salt intake in Portugal: changes over a decade. The PHYSA study. *J Hypertens*. 2014 Jun;32(6):1211-21. doi: 10.1097/HJH.000000000000162.
- (2) World Health Organization. Mapping salt reduction initiatives in the WHO European Region. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe, 2013. www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0009/186462/Mapping-salt-reduction-initiatives-in-the-WHO-European-Region.pdf