



AVALIAÇÃO DO TEOR DE SÓDIO ADICIONAL DO ALMOÇO SERVIDO EM UMA UNIDADE DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO DE MARINGÁ-PR

Eloá Angélica Koehnlein¹; Anne Elise Saara Santos Carvajal²

RESUMO: A hipertensão arterial é considerada o principal fator de risco para as doenças cardiovasculares. Para seu tratamento e prevenção, uma das estratégias é a redução do consumo de sódio. O objetivo do presente estudo foi avaliar o teor de sódio das refeições servidas em uma Unidade de Alimentação e Nutrição (UAN). A pesquisa foi realizada no mês de julho de 2006, sendo que foi avaliado o teor de sódio do almoço durante uma semana. Posteriormente, calculou-se a média do teor de sódio presente nas refeições servidas e dividiu-se pelo número de comensais, obtendo o teor de sódio *per capita*. A quantidade total de sódio da refeição, sendo a carne o prato principal, foi de 2192,26 mg. Quando o prato principal era frango, o teor de sódio da refeição foi de 2286,35mg. Segundo as *Dietary References Intakes* (DRIs) 2002, a ingestão diária de sódio recomendada é de 1500mg, podendo atingir no máximo 2300mg sem que haja riscos de efeitos adversos. Portanto, foi possível observar que a quantidade ingerida pelos comensais em apenas uma refeição atinge a recomendação diária. Este dado permite inferir que a ingestão diária total excede substancialmente a quantidade recomendada.

PALAVRAS-CHAVE: Hipertensão arterial; Consumo de sódio, Unidade de Alimentação e Nutrição.

1 INTRODUÇÃO

A hipertensão arterial é considerada um problema de saúde pública por sua magnitude, além de ser considerada como um dos mais importantes fatores de risco para o desenvolvimento do acidente vascular cerebral e infarto do miocárdio. Os principais fatores relacionados à elevação da pressão arterial são o sedentarismo, o estresse, o tabagismo, o envelhecimento e história familiar. Além destes, pode-se destacar os fatores dietéticos (JARDIM et al., 2007).

Dentre os fatores nutricionais que se associam à alta prevalência de hipertensão arterial, o principal deles é o consumo excessivo de sódio. Diversos estudos relatam uma relação causal entre o elevado consumo de sódio dietético e hipertensão arterial em diferentes populações. Por outro lado, são conhecidos os efeitos benéficos de uma dieta saudável sobre o comportamento dos níveis pressóricos. Inúmeras pesquisas evidenciam a importância do controle da hipertensão para a redução da morbimortalidade cardiovascular (MOLINA et al., 2003).

O sódio é um dos principais minerais do plasma. Este mineral encontra-se dissolvido no corpo como partículas carregadas eletricamente e denominadas íons. Como íon dominante do fluido extracelular, o sódio regula o volume plasmático. A ingestão excessiva de sódio contribui para um aumento da volemia, elevando a pressão arterial,

¹ Nutricionista, Mestranda em Ciências da Saúde, Universidade Estadual de Maringá (UEM), Maringá – PR. elo-a-angelica@hotmail.com

² Nutricionista, Mestranda da área de Ciências da Saúde, Universidade Estadual de Maringá (UEM), Maringá – PR, bolsista do CNPq. annecarvajal@hotmail.com

portanto existe um forte vínculo entre o consumo de sal (NaCl) e níveis pressóricos (MAHAN; ESCOTT-STUMP, 2002).

Na dieta ocidental típica, normalmente, a quantidade ingerida de sódio é superior à quantidade recomendada. A alta ingestão de sódio ocorre, principalmente, devido ao uso exclusivo do sal de cozinha para cozinhar e temperar os alimentos. O sódio encontra-se naturalmente presente em alguns alimentos e é o principal componente do sal de cozinha, sendo assim, não é difícil exceder a demanda diária. Além do sal de cozinha, as fontes dietéticas comuns ricas em sódio são o glutamato monossódico, o molho de soja, os condimentos, o fermento em pó, os alimentos enlatados, os alimentos congelados industrializados, as carnes e peixes defumados, os embutidos, tais como a salsicha e a lingüiça e os frios (salame, queijos diversos, mortadela). Ao reduzir a ingestão de sódio, acredita-se que o sódio e os líquidos no corpo são reduzidos, o que irá favorecer uma queda na pressão arterial (COZZOLINO; 2007; MAHAN; ESCOTT-STUMP, 2002).

Sendo assim, o objetivo do presente estudo foi avaliar o teor de sódio adicional do almoço servido em uma Unidade de Alimentação e Nutrição (UAN).

2 MATERIAL E MÉTODO

A pesquisa foi realizada em uma Unidade de Alimentação e Nutrição de uma empresa de Maringá – PR, durante a realização de uma atividade de extensão – Assessoria e consultoria Júnior, Cesumar Empresarial, no ano de 2006. O levantamento de dados foi realizado em julho de 2006. As pesquisadoras acompanharam o preparo das refeições para coletarem as informações necessárias para avaliação do teor de sódio de cada refeição. Foram calculadas apenas as quantidades de sódio adicionadas, não contabilizando a quantidade de sódio já existente naturalmente nos alimentos. Portanto, foram verificados os condimentos utilizados e suas respectivas quantidades para calcular o teor total de sódio adicionado. Utilizou-se as tabelas de informação nutricional de Philippi (2002) e Pinheiro et al (2005) para verificar a quantidade do mineral, bem como as informações nutricionais presentes nos rótulos dos produtos. Por fim, comparou-se a quantidade encontrada com o valor de referência das *Dietary References Intakes* (DRIs) 2002.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os condimentos utilizados no preparo das refeições encontram-se nas tabelas abaixo, juntamente com o teor de sódio per capita.

Tabela 1. Teor médio de sódio presente nos condimentos utilizados no preparo das refeições, sendo o prato principal carne. Maringá, 2006.

Condimento	Teor de Sódio <i>per capita</i> (mg)
Caldo de bacon	54,75
Sazon	23,42
Sal	1265,80
Shoyo	123,42
Sal galheteiro	692,00
Caldo de carne	32,87
Total	2192,26

Notou-se que a quantidade total de sódio *per capita* quando o prato principal era carne foi de 2192,26 mg, valor que praticamente atinge o limite superior recomendado pelas DRIs 2002. Este é um fato preocupante, uma vez que apenas os temperos de uma refeição ao dia está sendo considerado. Cozzolino (2007) afirma que o consumo de sódio

no Brasil é muito superior ao recomendado, chegando a atingir cinco vezes mais as recomendações.

Tabela 2. Teor médio de sódio presente nos condimentos utilizados no preparo das refeições, sendo o prato principal frango. Maringá, 2006.

Condimento	Teor de Sódio <i>per capita</i>
Caldo de bacon	54,75
Sazon	23,42
Sal	1265,80
Shoyo	123,42
Sal galheteiro	692,00
Caldo de frango	126,96
Total	2286,35

Observou-se que o consumo de sódio *per capita* foi de 2286,35 mg, quando o prato principal era frango. Saliencia-se a necessidade de redução do teor de sódio das refeições servidas nesta Unidade de Alimentação e Nutrição, pois os comensais estão ingerindo quantidades elevadas deste mineral. Isto pode acarretar em aumento dos níveis pressóricos.

4 CONCLUSÃO

O teor de sódio das refeições avaliadas foi substancialmente elevado, especialmente porque se verificou apenas uma refeição e sem considerar a quantidade de sódio já presente nos alimentos. Este achado é bastante preocupante, pois existe uma correlação entre o consumo excessivo de sódio e o desenvolvimento de hipertensão arterial. Recomenda-se para redução deste consumo excessivo de sódio a redução ou exclusão do uso de caldos de carne, galinha e bacon; utilização de temperos naturais como orégano, cheiro verde, alho, cebola, limão, manjerição, mostarda, colorau e ervas de um modo geral; redução ou exclusão do molho de soja e retirada do sal do galheteiro.

REFERÊNCIAS

COZZOLINO, S. M. F. Deficiências de minerais. **Estud. Avançados**, v. 21, n. 60, p. 119-126, 2007.

Dietary Reference Intakes for Water, Potassium, Sodium, Chloride, and Sulfate. (2002). Disponível em www.nap.edu.

JARDIM, P. C. B. V. et al. Hipertensão arterial e alguns fatores de risco em uma capital brasileira. **Arq. Bras. Cardiologia**, v. 88, n. 4, p. 452-457, 2007.

MAHAN, L.K.; ESCOTT-STUMP, S. Alimentos, Nutrição e Dietoterapia. 10. Ed. São Paulo: Roca, 2002

MOLINA, M. C. B. et al. Hipertensão arterial e consumo de sal em população urbana. **Rev. Saúde Pública**, v. 37, n. 6, p. 743-750, 2003.

PHILIPPI, S. T. *Tabela de composição dos alimentos: Suporte para decisão nutricional.* 2ªed. São Paulo: Coronário, 2002.

PINHEIRO, A. B. V.; LACERDA, E. M. A.; BENZECRY, E. H.; GOMES, M. C. S.; COSTA, V. M. *Tabela para avaliação de consumo alimentar em medidas caseiras*. 5ªed. São Paulo: Atheneu, 2005.