

Reducción de sodio en la comida

Nuria Martín Cardenal

Enlace revista original: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/31141627>

Un reciente estudio de la Academia Nacional de Ciencia, Ingeniería y Medicina, alerta sobre la necesidad de reducir los suplementos de sodio en las comidas, de los 3400 mg a los 2300 mg diarios, así como su asociación a enfermedades cardiovasculares, hipertensión e ictus.

Las iniciativas públicas para reducir los niveles de sodio comenzaron hace 40 años, pero su fracaso llevó al Instituto de Medicina a realizar un informe que concluyó que los consumidores estadounidenses no podían reducir significativamente su ingesta de sodio, dado que solo el 5% provenía de la sal agregada en el hogar, mientras que el 80% era de fuentes sobre las que los individuos carecen de control, como son las comidas procesadas.

Dicho informe recomendaba una reducción gradual de la cantidad de sodio en los suplementos alimentarios, con intervención de la FDA, creándose unos estándares obligatorios de sodio. Para ello, se recomendó un enfoque basado en diálogo, investigación, reducción voluntaria de sodio, y evaluación y monitorización frecuentes, seguido de límites reglamentarios de sodio en los alimentos procesados y de restaurantes cuando sea necesario para garantizar la seguridad.

Según la ley de aditivos alimentarios, existen dos formas de adición de las sustancias en los alimentos, bajo estándar de seguridad que requiere evidencia científica de no causar daño, y las sustancias "GRAS", con certeza razonable de no dañar. La sal era considerada sustancia GRAS y, por ello, no había límites en los añadidos alimentarios. El informe publicado recomendó que, en vez de revocar el estado GRAS, la FDA definiera las condiciones bajo las cuales el sodio agregado puede ser considerarse GRAS, tas reducciones voluntarias por parte de la industria.

En 2016 la FDA tomó medidas mediante análisis de la viabilidad y el objetivo de que los consumidores pudieran reducir su ingesta de sal a 2300 mg al día. Algunas empresas alimentarias como Danone, Nestle, Mars y Unilever apoyaron esta iniciativa, y otras como PepsiCo realizaron investigaciones y exitosamente disminuyeron los niveles de sodio de sus productos. Sin embargo, otras compañías, junto al Instituto de Sal, se resistieron a las reducciones voluntarias, argumentando su falta de evidencia científica.

En 2017 las agencias federales solicitaron a la Academia Nacional de Ciencia, Ingeniería y Medicina una revisión de la evidencia disponible, concluyendo que la ingesta de más de 2300 mg de sodio diarios supone mayor riesgo de enfermedades crónicas.

La FDA se ha comprometido a establecer objetivos actualizados de sodio para varias categorías de alimentos antes de finales de 2019, avanzando en los objetivos de reducción a corto plazo y continuando el diálogo sobre la reducción a largo plazo, pese a la negativa de algunas compañías.

Por otro lado, el informe también enfatiza el esfuerzo educativo para la reducción del sodio. En este sentido, los médicos deben informar de los beneficios de su disminución.

Es hora de que los gobiernos y la industria colaboren para frenar esta amenaza para la salud pública.