

LA NACION &gt; Sociedad

## Salud: cuánta sal es demasiada y otras dudas sobre el sodio y la hipertensión

Los lineamientos sobre la cantidad de miligramos al día que se debe consumir varían, pero las recomendaciones de los expertos pueden ayudar a llevar un mejor control

30 de marzo de 2024 • 08:00

The New York Times



La mejor manera de reducir el consumo de sodio es comer menos alimentos procesados y cocinar más en el hogar, aconsejan los expertos

Getty Images



**N**UEVA YORK.- **Sin sodio, no podrías sobrevivir.** Los nervios no se activarían; los músculos no se contraerían. No obstante, los expertos afirman que la mayoría de la gente consume demasiado sodio, lo que aumenta **el riesgo de hipertensión y enfermedades cardíacas.**

Por ejemplo, en Estados Unidos, alrededor del **95 por ciento de los hombres y el 77 por ciento de las mujeres** consumen más de 2300 miligramos al día, el límite que recomiendan las autoridades sanitarias federales.

Sin embargo, en décadas recientes, los **investigadores han discrepado** en torno a cuánto es demasiado sodio y algunos sugieren que los **lineamientos federales son muy estrictos.** Esos informes captaron nuestra atención y dejaron a mucha gente confundida, comentó Lawrence Appel, profesor de Medicina de la Escuela de Medicina de la Universidad Johns Hopkins.

No obstante, según Appel, las investigaciones más recientes han aclarado parte de esa confusión. Le pedimos a él, y a otros expertos, que nos ayuden a resolver las dudas.

### ¿Cómo afecta el sodio a la salud?

Los estudios científicos de aproximadamente los últimos 50 años han mostrado un patrón claro. **“Mientras más sal comemos, más sube nuestra presión arterial”**, afirmó Cheryl Anderson, profesora de Salud Pública en la Universidad de California, campus San Diego.

Por ejemplo, en una revisión de 85 ensayos clínicos **realizada en 2021**, los científicos se fijaron en qué ocurría con la presión arterial de las personas cuando consumían entre 400 y 7600 miligramos de sodio al día. Según los investigadores, conforme aumentaba el consumo, también lo hacía la presión arterial. El efecto fue más fuerte en las personas que ya tenían hipertensión, pero los investigadores también lo observaron en quienes no la tenían.

Controlar la **presión arterial** es una de las medidas más importantes que puedes implementar para **reducir el riesgo de desarrollar cardiopatías o sufrir una apoplejía**, comentó Anderson. Casi la mitad de los adultos de Estados Unidos padece hipertensión. Y, según los investigadores, de todos los problemas de nuestra dieta, el sodio es el más perjudicial para la salud mundial: calculan que el consumo excesivo de sal causa cerca de **2 millones de muertes al año**, en su mayor parte debido a las enfermedades cardiovasculares.

### ¿Cuánto es demasiado sodio?

Según los **lineamientos alimentarios de Estados Unidos, los adultos no deben consumir más de 2300 miligramos al día, el equivalente a una cucharadita de sal de mesa.** La **Organización Mundial de la Salud** y la **Sociedad Internacional de Hipertensión** tienen un límite un poco inferior: no más de 2000 miligramos al día. Y, según la **Asociación Estadounidense del Corazón**, aunque es un buen objetivo no consumir más de 2300 miligramos al día, es todavía mejor evitar ingerir más de 1500 miligramos diarios, en especial si ya se padece hipertensión.

Estas recomendaciones se basan en la mejor evidencia disponible sobre hipertensión y cardiopatías, señaló Frank Hu, profesor de Nutrición y Epidemiología de la Escuela de Salud Pública T. H. Chan de la Universidad de Harvard.

Sin embargo, no todos los expertos coinciden. Por ejemplo, en varios **estudios** publicados en la última década, los investigadores reportaron que solo las personas que consumían mucho más sodio —en el rango de 5000 miligramos al día— corrían un mayor riesgo de sufrir cardiopatías o muerte prematura. Según Martin O'Donnell, profesor de Medicina Neurovascular en la Universidad de Galway en Irlanda, estos hallazgos sugerían que los lineamientos sobre el sodio que crearon las organizaciones sanitarias de todo el mundo son demasiado estrictos.

Según Appel, este punto de vista ganó la atención del público. No obstante, **otros investigadores encontraron graves defectos** en los estudios contradictorios; el principal problema fue que no pudieron medir con precisión cuánto sodio consumían las personas, agregó Appel.

El debate sobre el sodio ilustra muchos de los desafíos de la investigación nutricional, comentó Appel. Los grandes ensayos nutricionales son mucho más complejos de realizar que los grandes ensayos relacionados con fármacos, en especial en el tema de riesgos para la salud a largo plazo, como los infartos y las apoplejías, señaló el experto. En cambio, los investigadores en nutrición a menudo se basan en diseños de estudio que tan solo pueden mostrar asociaciones entre ciertos patrones alimentarios y la salud y los resultados contradictorios son comunes.

Sin embargo, **la evidencia a favor de reducir el consumo de sodio a los niveles recomendados es “bastante sólida”**, afirmó Appel.

Además, Hu agregó: “No creo que debamos esperar a tener evidencias perfectas para actuar”.

ASÍ SE PRODUCE EL AVANCE DEL AEDES AEGYPTI EN ARGENTINA: SU RELACIÓN CON EL AUMENTO DE CASOS DE DENGUE >

### Entonces, ¿necesito reducir mi consumo de sodio?

Si padecés hipertensión, lo más probable es que reducir el consumo de sodio te ayude a disminuirla, mencionó Deepak Gupta, cardiólogo del Centro Médico de la Universidad de Vanderbilt, en Nashville, Tennessee. Esto se ha demostrado en **muchos estudios**, incluido un ensayo que Gupta **dirigió en 2023**, el cual sugirió que, en la mayoría de las personas, **las dietas bajas en sodio redujeron la presión arterial casi tan bien como los medicamentos.**

Sin embargo, no deberías esperar a tener hipertensión para pensar en el sodio, afirmó Alta Schutte, profesora de Medicina Cardiovascular en el Instituto George para la Salud Mundial en Australia. El exceso de sodio a lo largo de la vida puede dañar poco a poco los vasos sanguíneos y con el tiempo provocar hipertensión. “Es un efecto acumulativo”, afirmó.

Varios **ensayos recientes** han demostrado que los adultos con presión arterial normal que redujeron el consumo de sodio fueron menos propensos a desarrollar hipertensión que los que no redujeron su consumo. **“Sin duda, la prevención es mucho mejor que un tratamiento”**, afirmó Hu.

Al mismo tiempo, estos y otros estudios han demostrado que consumir suficiente potasio puede ser tan importante como reducir el sodio, señaló Schutte. Obtener la cantidad adecuada de potasio en la dieta puede reducir el riesgo de hipertensión y **cardiopatías**, en parte porque el potasio ayuda a que los riñones eliminen el exceso de sodio de la sangre.

No obstante, algunas personas deben evitar consumir demasiado potasio. Si padecés una enfermedad renal o estás tomando ciertos medicamentos, como **diuréticos que provocan la retención de potasio**, consultá a tu médico antes de aumentar su consumo, opinó Schutte. Y, para quienes son propensos a tener **niveles bajos de sodio en la sangre**, lo mejor sería no adoptar una dieta baja en sodio, agregó.

### ¿Cómo sabré si estoy consumiendo la cantidad adecuada?

En Estados Unidos, el adulto promedio consume unos 3500 miligramos de sodio al día. Y puede ser difícil reducirlo a 2300 miligramos sin hacer cambios drásticos en la dieta. También es difícil saber si ya estás por encima del límite para empezar, pues ninguna prueba sencilla puede medirlo. Sin embargo, para Hu, no es todo o nada. Cualquier reducción de sodio debería ser beneficiosa para la mayoría de las personas.

Cerca del 70 por ciento del sodio que consumen las personas en Estados Unidos proviene de los **alimentos procesados y de las comidas fuera de casa**, según la **Administración de Alimentos y Medicamentos.** **La mejor manera de reducir el consumo de sodio es comer menos de estos alimentos y cocinar más**, aconsejó Appel.

Las verduras, las frutas, los frijoles, las nueces y los productos lácteos son fuentes ricas en potasio y comer más de estos alimentos puede aumentar tu nivel de potasio y al mismo tiempo es probable que eso reduzca tu nivel de sodio, según Hu.

No olvides, dijo O'Donnell, que el panorama general de todo lo que comés es más importante que tu consumo de un solo ingrediente. O'Donnell agregó que la **dieta mediterránea** ha demostrado reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares y prioriza muchos alimentos ricos en potasio que no contienen demasiado sodio.

Por Alice Callahan

Por The New York Times