
Reducir la sal salva vidas, dice un nuevo informe de la OMS



¿Por qué es tan importante la reducción de sodio? Es uno de los principales factores detrás de 11 millones de muertes prevenibles por ENT por año por dietas no saludables, muestra el primer informe mundial de la OMS sobre la reducción de la ingesta de sodio.

Lo que la gente come ha cambiado dramáticamente en las últimas décadas, con menos frutas y verduras y más alimentos procesados ricos en sal, azúcar y grasa. Hoy, estas dietas poco saludables son un importante desafío de salud pública y desarrollo en todo el mundo, y [el informe mundial de la \[1\]OMS sobre la reducción \[1\] de la ingesta de sodio \[1\]](#) recientemente publicado demuestra que el sodio, que se encuentra en las mesas de todo el mundo en forma de sal, es uno de los ingredientes clave detrás del aumento mundial de las enfermedades no transmisibles.

La evidencia en el informe es clara. Aunque el sodio es un nutriente esencial, la mayoría de las personas en todo el mundo consumimos mucho más de lo que nuestros cuerpos requieren. Cuando se consume en exceso, causa que la presión arterial aumente y se convierte en un factor de riesgo clave para la muerte prematura por enfermedad cardiovascular, accidente cerebrovascular y otras ENT. Cada vez hay más evidencia que revela los fuertes vínculos entre el alto consumo de sodio y el mayor riesgo de otras condiciones de salud como el cáncer gástrico, la obesidad, la osteoporosis y la enfermedad renal. Se ha demostrado que la dieta no saludable es la causa de [11 millones de muertes \[2\]prevenibles por ENT \[3\] cada año \[2\]](#), y el mayor número de muertes relacionadas con la dieta, un estimado de 1,89 millones cada año, se asocia con la ingesta excesiva de sodio.

El informe también muestra que el mundo está muy lejos de alcanzar su meta mundial de reducir la ingesta de sodio en un 30% para el 2025, un compromiso asumido por los 194 Estados miembros de la OMS en 2013. La OMS pide a todos los países que apliquen las "mejores inversiones" para la reducción del sodio; y a los fabricantes, que apliquen los parámetros de referencia de la OMS para el contenido de sodio en los alimentos. Si las políticas recomendadas por la OMS se implementaran ahora, veríamos un consumo de sodio reducido en más del 20% para el 2025, acercándonos a la meta establecida en 2013 y salvando millones de vidas con intervenciones de muy bajo costo.

Se requiere un fuerte liderazgo y compromiso del gobierno para adoptar, implementar y monitorear rápidamente una legislación integral obligatoria de reducción de sodio. Un enfoque obligatorio es mejor para proteger contra la interferencia de la industria que a menudo retrasa o debilita las políticas y programas de alimentación y nutrición.

La política recomendada y otras medidas incluyen:

1. Reformular los alimentos para que contengan menos sal y establecer objetivos para la cantidad de sodio en los alimentos envasados y las comidas.
2. Establecer políticas públicas de adquisición de alimentos para limitar los alimentos ricos en sal o sodio en instituciones públicas como hospitales, escuelas, lugares de trabajo y hogares de ancianos.

3. Etiquetado frontal del envase que ayuda a las y los consumidores a seleccionar productos con bajo contenido de sodio.
4. Comunicación que apoye el cambio de comportamientos y campañas en los medios de comunicación para reducir el consumo de sodio.

Como parte del informe, la OMS elaboró [una tarjeta de puntuación de los](#) [4] [países](#) [5] basada en el tipo y el número de políticas de reducción del sodio que han aplicado los Estados miembros. Los resultados muestran que los países no están cumpliendo con sus compromisos. En octubre de 2022, solo el 5% de los Estados Miembros habían aplicado al menos dos políticas obligatorias de reducción del sodio, y todas las mejores inversiones relacionadas con el sodio de la OMS para hacer frente a las enfermedades no transmisibles. Otro 22% había implementado al menos una política o medida obligatoria.

Mapa 1. Políticas y medidas para la reducción de sodio aplicadas por los países a octubre de 2022.

La ingesta media mundial de sodio se estima en 10,8 gramos por día, más del doble de la recomendación de la OMS de menos de 5 gramos por día (una cucharadita). Gran parte de este exceso de sodio entra en nuestras dietas a través de alimentos ultraprocesados, que a menudo son altos en sal, así como azúcar y grasas que dañan la salud. Estos productos tienden a ser más baratos que las alternativas más saludables, como frutas y verduras frescas.

La capacidad de una persona para mantener una dieta saludable [a menudo no está bajo su control](#) [6]: está influenciada por el entorno alimentario donde vive, la nutrición de los primeros años de vida, los ingresos y la accesibilidad. Las personas más pobres en todas partes del mundo luchan por acceder y mantener una dieta saludable. Es en estos entornos donde los productos alimenticios ultraprocesados son más frecuentes. Se estima que

Reducir la sal salva vidas, dice un nuevo informe de la OMS

Published on NCD Alliance (<https://ncdalliance.org>)

tres mil millones de personas no pueden permitirse opciones de alimentos más saludables y la pobreza afecta negativamente la calidad nutricional de los alimentos, lo que pone a las comunidades y hogares de bajos recursos en mayor riesgo de ENT.

Post Date: Tuesday, 14 Marzo, 2023

Tags: [sodium](#) [7]

[nutrition](#) [8]

[unhealthy diets](#) [9]

[sodium control](#) [10]

[salt](#) [11]

[WHO](#) [12]

Category - News: Feature

Search Keywords: sodium, nutrition, unhealthy diets, sodium control, salt, WHO



Tag feed: [nutrición](#) [8]

Source URL: <https://ncdalliance.org/es/news-events/news/reducir-la-sal-salva-vidas-dice-un-nuevo-informe-de-la-oms>

Enlaces

[1] <http://www.who.int/publications/i/item/9789240069985>

[2] [http://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(19\)30041-8/fulltext](http://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(19)30041-8/fulltext)

[3] [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(19\)30041-8/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(19)30041-8/fulltext)

[4] <http://extranet.who.int/nutrition/gina/en/scorecard/sodium>

[5] <https://extranet.who.int/nutrition/gina/en/scorecard/sodium>

[6] <https://www.bmj.com/content/364/bmj.l296>

[7] <https://ncdalliance.org/es/taxonomy/term/1541>

[8] <https://ncdalliance.org/es/category/tags/nutrition>

[9] <https://ncdalliance.org/es/taxonomy/term/1334>

[10] <https://ncdalliance.org/es/taxonomy/term/1542>

[11] <https://ncdalliance.org/es/taxonomy/term/835>

[12] <https://ncdalliance.org/es/taxonomy/term/542>

