

Organizația Mondială a Sănătății (OMS) recomandă, pe site-ul său, cu ocazia Zilei Mondiale a Inimii 2014, reducerea consumului de sare la mai puțin de cinci grame pe zi pentru adulți, pentru a preveni creșterea tensiunii arteriale, bolile de inimă și accidentul vascular cerebral.

"OMS recomandă un aport zilnic de sare de mai puțin de cinci grame pentru adulți sau mai puțin de o linguriță. Recomandarea este pentru o doză și mai mică pentru copii, în funcție de nevoile lor de energie", a declarat Poonam Khetrapal Singh, director regional al OMS pentru Asia de Sud-Est, citat de thehealthsite.com.

Conform acestuia, aproximativ 2,5 milioane de decese ar putea fi prevenite în fiecare an prin simpla reducere a aportului de sare la nivelul recomandat. Este vorba despre raportul cost-eficiență în sănătatea publică, care are nevoie doar de mai multă conștientizare și de o abordare multisectorială la care toată lumea trebuie să contribuie, a explicat Singh.

OMS sprijină guvernele să pună în aplicare "planul de acțiune global pentru reducerea bolilor netransmisibile", care cuprinde nouă obiective, inclusiv unul pentru reducerea aportului de sare cu 30% până în anul 2025.

Guvernele trebuie să joace un rol critic și trebuie să contribuie la conștientizare, precum și să dezvolte politici care să permită populației să consume cantități adecvate de alimente sănătoase și sigure, cu conținut redus de sare, a adăugat ea.

Industria alimentară trebuie să fie angajată în reducerea conținutului de sare și să ofere opțiuni de alimente sănătoase, a spus Singh.

Principală sursă de sodiu în dieta noastră este sarea. Ea se poate prezenta fie sub formă de glutamat de sodiu, fie sub formă de clorură de sodiu, fiind folosită drept condiment în multe părți ale lumii. În multe țări, 80% din aportul de sare provine din alimentele procesate, cum ar fi pâinea, brânza, sosurile îmbuteliate, mezelurile și mâncărurile gata preparate.

Written by Administrator

Monday, 29 September 2014 17:55 -

"În cazul în care obiectivul de a reduce consumul de sare cu 30% la nivel global până în 2025 este atins, milioane de vieți pot fi salvate de boli de inimă, accident vascular cerebral și de stările aferente de boală", a spus dr. Oleg Chestnov, director general adjunct pentru Boli Netransmisibile și Sănătate Mintală din cadrul OMS.

El a afirmat că reducerea aportului de sare este una dintre cele mai eficiente metode pe care țările lumii le pot folosi pentru îmbunătățirea sănătății populației și a cerut industriei alimentare să lucreze îndeaproape cu OMS și cu guvernele naționale pentru a reduce treptat nivelul de sare din produsele alimentare.

AGERPRES