

# Los españoles nos pasamos con la sal

- **Consumimos una media de 9,7 gramos diarios, el doble de lo recomendado**
- **Sanidad pone en marcha un plan para lograr reducir la ingesta progresivamente**

16/04/2010. **ELMUNDO.es**

MADRID.- El 87,5 % de los españoles consume más sal de la que debería. Las estimaciones muestran que ingerimos una media de 9,7 gramos diarios, el doble de lo que recomienda la Organización Mundial de la Salud y eso tiene importantes consecuencias para la salud. Con estos datos en la mano, el Ministerio de Sanidad y Política Social y la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición, ha presentado al Consejo de Ministros un nuevo plan para reducir el consumo de este condimento.

Según datos de Sanidad, una reducción de la ingesta de sal en la población desde los casi 10 gramos al día actuales a 5 gramos al día (reducción del 50%) **evitaría cada año unos 20.000 accidentes cerebrovasculares y unos 30.000 eventos cardiacos**. Además, también se obtendría un ahorro de millones de euros en atención sanitaria.

Sin embargo, el nuevo plan de las autoridades sanitarias no pretende conseguir una disminución drástica del consumo. Su objetivo es obtener una reducción progresiva, por lo que se ha propuesto conseguir **bajar la ingesta a los 8,5 gramos al día** en el año 2014.

En un comunicado, Sanidad ha destacado que las enfermedades crónicas suponen actualmente **"la mayor causa de mortalidad, morbilidad y carga de enfermedad"** en España y los países de su entorno.

En este sentido, ha subrayado que la reducción del consumo de sal en la población es "una de las formas más sencillas y coste-efectiva de reducir la hipertensión arterial" y, por tanto, las enfermedades coronarias y las cerebrovasculares.

La hipertensión arterial es responsable de más de la mitad de los casos de ictus y del 45 % de los infartos cardíacos, y afecta a unos 10 millones de españoles, ha señalado Sanidad. Además de las muertes, la hipertensión arterial genera carga de enfermedad y discapacidad y enormes gastos para el Sistema Nacional de Salud (SNS).

"En consecuencia, resulta necesario poner en marcha **un conjunto de medidas con un planteamiento integral**", ha señalado el documento, en el que se especifica que se realizarán intervenciones destinadas a disminuir el contenido de sal en los alimentos procesados y en la hostelería. Además, también se llevarán a cabo campañas de concienciación ya que "la percepción del riesgo de

la población respecto a la relación entre sal, hipertensión y enfermedades cardiovasculares es escasa a pesar de estar ampliamente documentada".

Este plan de Sanidad viene a complementar una iniciativa que inició Bernat Soria durante su mandato al frente del Ministerio. En marzo de 2009, Soria anunció su intención de ["conocer cuál es el consumo de sal en España"](#) para poder poner en marcha medidas adecuadas de reducción del riesgo.