

# Tres gramos de sal menos al día ahorraría miles de vidas y de dólares a EEUU

22/02/2010 MARÍA VALERIO. El mundo.es

MADRID.- La revista ['The New England Journal of Medicine' \(NEJM\)](#) le echa esta semana un capote al presidente [Barack Obama](#) con una sencilla receta que reduciría de manera importante la factura sanitaria de EEUU, tanto en términos económicos como en vidas humanas. Reducir 3 gramos de sal al día podría evitar miles de infartos y muertes y, adicionalmente, entre 10.000 y 24.000 millones de dólares (de 7.000 a 17.000 millones de euros).

**EEUU ostenta uno de los índices de consumo de sal más altos del mundo**, y el 75% de la ingesta procede de alimentos procesados y restaurantes de comida rápida. Un equipo de la Universidad de California se ha planteado qué efectos tendría en términos de salud pública reducir un poco esa ingesta y sus conclusiones arrojan beneficios sustanciales para este país.

Con sólo 3 gramos de sal menos cada día por habitante (el equivalente a unos 1.200 mg de sodio), los estadounidenses se evitarían entre 60.000 y 120.000 casos de enfermedad coronaria; entre 32.000 y 66.000 accidentes cerebrovasculares (ictus) y de 54.000 a 99.000 infartos de miocardio al año. O lo que es lo mismo, podrían **reducir las muertes anuales en un número que oscilaría de 44.000 a 92.000 cada año**.

Las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y las autoridades estadounidenses indican que cada adulto no supere los 5,8 g de sal al día (2.300 mg de sodio); aunque la realidad es que la mayor parte de la población supera este umbral. En España, por ejemplo, se consume una media de 9,7 g; mientras que en EEUU ronda los 10,4 g para hombres y los 7,3 g para mujeres.

## Una medida eficaz

Incluso aunque sólo se lograra bajar 1 gramo al día, la sociedad estadounidense seguiría beneficiándose y merecería la pena, tanto desde el punto de vista económico como sanitario. Y, como subraya el equipo dirigido por Lee Goldman y Kirsten Bibbins-Domingo, dejar la comida un poco menos salada sería tanto o más beneficioso que otras intervenciones de salud pública, como reducir el consumo de tabaco, bajar de peso o administrar fármacos contra el colesterol y la hipertensión a la población.

Según los análisis realizados, la reducción del riesgo sería especialmente llamativa para dos grupos de población: **los ciudadanos negros**, que por cuestiones genéticas tienen más tendencia a la hipertensión; **y las mujeres**, que debido a su mayor esperanza de vida son las que más accidentes cerebrovasculares sufren.

Como subrayan en un editorial en la misma revista Lawrence Appel y Cheryl Anderson, de la Universidad Johns Hopkins, estos resultados deberían ponerse en

marcha desde una doble vertiente. Por un lado, de manera individual, cortando el consumo de sal en casa y eligiendo alimentos frescos. "Aunque teniendo en cuenta que el 75% [de la sal que consumen los estadounidenses] procede de comida envasada, esto por sí solo resultaría poco práctico".

Por eso, concluyen, para tener éxito será necesario implementar **medidas dirigidas a la industria alimentaria**, "como las que ya han tomado otros países como el Reino Unido, Finlandia o Irlanda sin una merma en las ventas para los productores" y que también tienen en mente las autoridades de [Nueva York](#). De hecho, los editorialistas creen que los beneficios pueden incluso ser superiores a lo que han calculado en la investigación. "Hay otras evidencias que indican que reducir la ingesta de sal minimiza el riesgo de otras patologías como el cáncer gástrico, la enfermedad renal o la osteoporosis", sugieren.

Además, como se encargarán de subrayar, a veces existe la creencia falsa de que sólo una parte de la población se beneficiaría con la reducción de ingesta de sal; cuando ese beneficio afectaría a todos los ciudadanos, incluidos los niños, que empiezan a presentar tasas de hipertensión preocupantes. "Que los niños tomen menos sodio se traduciría en una reducción de este problema, que está relacionado con la aparición de la aterosclerosis a edades tempranas", concluyen.