

Pr: Mensual
Tirada: 2.463
Dif: 2.177

Secc: OTROS Valor: 1.447,42 € Area (cm2): 881,7 Ocupac: 86,21 % Doc: 1/2 Autor: Sergi Estapé / @SergiEstape Num. Lec: 8708



Molts dels productes que ja consumim habitualment tenen sal i, per tant, és complicat poder fer una dieta sense que estigui inclòs aquest ingredient

SENSE LA SAL, NI BÉ NI MAL

Aquest condiment està present a la gastronomia, tot i que no està exempt de polèmica sobre els seus beneficis o els possibles perjudicis que pot comportar el seu abús. La dietista-nutricionista de Mútua Terrassa Mireia Libran tracta a fons aquests temes

Sergi Estapé / @SergiEstape

La presència de la sal en el món culinari és innegable, tot i que no s'aconsella abusar-ne. La controvèrsia no és aliena a aquesta relació entre aquest condiment i la seva importància en la gastronomia. Menjar amb sal o sense és un dilema que se sol sentir. "S'ha de tenir en compte que ara com ara, a part de la sal que podem afegir també consumim molts productes que tenen sal afegida i no en som conscients". Ho diu la dietista-nutricionista de Mútua Terrassa, Mireia Libran. L'especia-

lista afegeix que "és important reduir el consum d'aquests productes amb sal oculta", com ara els embotits, els plats precuinats, les pastilles de brou concentrades, la salsa de soja i moltes altres elaboracions.

La sal, comenta Libran, "té components com els ions clor i el sodi i tenen funcions vitals a l'organisme humà, com "mantenir l'homeòstasi, és a dir, establir l'equilibri dels fluids de l'organisme". Intervé en aquest procés el sistema nerviós central, específicament l'hipotà-

lem que, continua dient, "regula la sensació de set i les cèl·lules dels diferents teixits o els ronyons encarregats de regular la seva eliminació", conegut com "la bomba de sodi-potassi", afegeix.

A més, també participa "en la producció dels estímuls elèctrics produïts per les neurones", apunta la dietista-nutricionista. Libran recorda que l'OMS "recomana que la quantitat diària de sal al dia sigui màxim de 5 grams", que correspon a una cullerada petita de postres. "Si superem la ingesta d'aquestes quantitats, augmenta el risc de patir patologies cardiovasculars, renals o oncològiques", afirma l'especialista en aquesta branca de Mútua Terrassa.

Recomanacions mèdiques

Sobre això, també destaca que "els pacients amb patologia cardíaca han de seguir les recomanacions específiques del seu metge, infermera o dietista de referència en relació amb la quantitat de sal ingerida al dia". No estem davant d'un potenciador del sabor. La sal, com recorda Libran, "és un dels principals ingredients dels productes processats" i el seu objectiu "és potenciar el gust dels productes, ja que aquests són molt més ben acceptats per les papil·les".



La quantitat recomanada, segons l'OMS, és de 5 grams al dia, el que correspon a una cullerada de postres



les gustatives dels consumidors". Tot plegat, indica, "promou que les vendes d'aquests productes augmentin". L'oferta d'aquest sector és molt alta i extensa, i a preus competius, el que fomenta també el seu consum majoritari i, en.

És indubtable que abusar d'aquesta classe de productes no és positiu a la llarga i la dietista-nutricionista de Mútua-Terrassa explica que "si fem un consum diari d'aquests productes rics en sal les nostres papilles gustatives, s'acostumen a aquests sabors i es desencadena aversió pels gustos dels aliments més naturals", circumstància que acaba "difícilment" l'opció molt més sana de seguir una dieta mediterrània.

De sal n'hi ha diverses classes, com és el cas de la comuna, la marina, la Maldon o la sal rosa, per exemple, i altres. Alguna és més fiable a nivell nutricional o més perjudicial per al nostre organisme? L'especialista en aquest camp revela que "tots els tipus de sal estan compostes de clorur sòdic i la diferència entre elles és la forma en què es presenta, la procedència, el processat i les qualitats organolèptiques. Així doncs, no n'hi ha una més perjudicial que l'altre".

També sosté que "avui dia es recomana molt la sal de l'Himàlaia, però no hi ha suficient evidència científica que demostrï que les quantitats d'oligoelements que té proporcioni un benefici per la salut". Sobre aquest tema assegura que "la sal iodada ha resultat tenir una rellevància significativa en els estudis realitzats".

Per aquest motiu, assenyala que aquesta és la sal "més recomanada com a sal de taula, ja que disminueix l'aparició de patologies relacionada amb la disfunció tiroidea". Tot i aquesta recomanació, Libran manifesta que és saludable fer ús de la sal iodada "sense superar la quantitat d'una cullerada petita de postres al dia.

És possible?

Una dieta sense presència de sal és possible? No. "La dieta exempta de sal és impossible, ja que els aliments per la seva naturalesa en contenen", recorda Libran. És recomanable? El que es recomana, recalca la dietista-nutricionista, és "evitar el consum de productes processats amb alt contingut de sal" i proposa alternatives.

"Aquests aliments es poden substituir per aliments naturals amb espècies, com ara, en comptes de fer ús del pernil cuit per esmorzar, es podria utilitzar un formatge fresc amb orenga o salsa de tomàquet amb all negre ratllat". Per exemple, en aquestes opcions, l'especialista diu que "es podria afegir un bocí de sal iodada per potenciar el mateix gust natural de l'aliment", propi gust natural de l'aliment".