

SAL: DE SALVADOR A INIMIGO PÚBLICO

Há 500 mil anos, o homem teria dominado o fogo, diferenciando-se de forma definitiva de seus ancestrais. Historiadores da pré-história admitem que, de início, o fogo foi utilizado para cozer os alimentos, e, bem mais tarde, para outros fins. Cozinhar aparece na história da alimentação como todo tipo de preparação como, por exemplo, a fervura, secagem ou lavagem prolongada para eliminar extratos amargos e tóxicos. Sob esta rubrica podemos falar de vários procedimentos de conservação de alimentos; além da secagem e defumação de carnes "? práticas usadas desde a era paleolítica "? há outras que surgiram aparentemente mais tarde: a salga e a fermentação.

Todo tempero ou cozimento tinha uma dupla função: tornar os alimentos mais fáceis de digerir e mais saborosos. A propósito do sal, destacam-se duas funções principais: conferir aos alimentos sabor e conservação. Magnus de Milão, no início do século XIV, já havia ressaltado a dupla função deste tempero: "O sal [...] dá sabor às comidas e elimina o mal que deriva [...] de uma certa umidade aquosa e indigesta."

Atualmente, cai por terra a premissa de Magnus o que é saboroso se digere melhor. O uso excessivo do sal (sódio) pode conferir problemas para a saúde humana, destacando-se os males advindos da hipertensão, terceiro principal fator de risco associado à mortalidade mundial.

Uma pesquisa do **Ministério da Saúde** mostra que a proporção de brasileiros com hipertensão arterial vem crescendo, não apenas entre os idosos, mas também entre jovens e mulheres. No Brasil, o consumo de sal é considerado abusivo e perigoso podendo chegar a doze gramas diários por pessoa. De acordo com a **Organização Mundial de Saúde** (OMS), o consumo individual deve ser inferior a 5 gramas de cloreto de sódio (sal) por dia.

No Fórum da OMS sobre a Redução da Ingestão de Sal em Populações, realizado em 2006, (Paris, França) concluiu-se que devem ser implementadas políticas para diminuir a ingestão de sal trabalhando em três áreas principais: produção de alimentos com menores teores de sódio; mudanças no ambiente para assegurar que os alimentos mais saudáveis sejam a melhor alternativa para o consumidor; e promoção da saúde e educação alimentar em todos os grupos sociais.

No Brasil, existem ações do **Ministério da Saúde** no sentido de orientar a população para a procura de alimentos mais saudáveis. Da mesma forma, a **Anvisa** [Agência Nacional de Vigilância Sanitária], através de seu grupo de trabalho relativo a alimentos processados, tem indicado a necessidade das indústrias reduzirem os teores de sal nos produtos. Porém, a luta das autoridades contra o uso exagerado de sal esbarra nos argumentos de grande parte da indústria alimentícia: a redução do sal interfere diretamente no sabor dos produtos industrializados.

Algumas soluções podem estar na tentativa de uso de sais substitutos do cloreto de sódio. O desafio é superar o problema do gosto amargo e do sabor metálico que aparecem quando a substituição é feita. A **Embrapa Agroindústria de Alimentos** (Rio de Janeiro), em parceria com a **Universidade Estadual de Campinas** (Unicamp) e a **Universidade Federal Fluminense** (UFF), vem conduzindo um projeto de pesquisa que propõe desenvolver um sal com teor de sódio reduzido, para ser usado em formulações sem perda significativa do sabor "original" dos produtos.

Nesta proposta, são aplicadas técnicas da análise sensorial visando aumentar o conhecimento de alguns sais minerais utilizados como substitutos de cloreto de sódio que, ao mesmo tempo, permita a sensação do gosto salgado e menor alteração de sabor.

A pesquisa se completará com um estudo biológico para avaliar os efeitos do uso do substituto de sódio na dieta de uma população de ratos wisters. O resultado poderá contribuir para a redução de sódio na dieta brasileira e dos riscos de saúde relacionados à elevada ingestão de sal através de alimentos industrializados.

AUTORIA

Daniela De Grandi Castro Freitas

Doutora em Tecnologia de Alimentos

Pequisadorada **Embrapa Agroindústria de Alimentos**

E-mail: daniela@ctaa.embrapa.br

LINKS REFERENCIADOS

Embrapa Agroindústria de Alimentos
www.ctaa.embrapa.br

Universidade Federal Fluminense
www.uff.br

Anvisa
www.anvisa.gov.br

Organização Mundial de Saúde
www.who.int

Ministério da Saúde
www.saude.gov.br

Universidade Estadual de Campinas
www.unicamp.br

daniela@ctaa.embrapa.br
daniela@ctaa.embrapa.br

Daniela De Grandi Castro Freitas
buscatextual.cnpq.br/buscatextual/visualizacv.jsp?id=P093915

FIGURAS

CIÊNCIA A SERVIÇO DA QUESTÃO

Estudo do Ministério da Saúde mostra que o consumo de sal vem crescendo entre os idosos, jovens e mulheres [Arquivo]

