



87% de los chilenos comprarÃ¡a una sal con menos sodio pero con su sabor original

DescripciÃ³n

El sodio es uno de los enemigos mÃ¡s temidos de una buena salud, pero tiene en el potasio un partner que contrarresta sus efectos negativos. La mezcla tiene el mismo sabor que la sal comÃ³n, y elimina la idea de que las sales alternativas son mÃ¡s desabridas.

Que las familias acostumbren el paladar a alimentos menos salados no es sÃ³lo una meta de sabor sino de salud pÃºblica. De ahÃ que entidades como la OrganizaciÃ³n Mundial de la Salud recomienden directamente bajar la ingesta de sodio para reducir la tensiÃ³n arterial, que es un factor de riesgo importante de las enfermedades cardiovasculares, en especial de los ataques cardiacos y los accidentes cerebrovasculares.

De acuerdo a estadÃsticas de la OMS, se estima que en 2008 murieron 17,3 millones de personas afectadas por enfermedades cardiovasculares, lo que representa el 30% de todas las muertes registradas en el mundo. En el caso de Chile, las cifras son similares, porque el 27,1% de las defunciones en 2012 en el paÃs fueron por enfermedades cardiovasculares.

Por eso las autoridades de salud han insistido en la necesidad de que toda la familia reduzca el nivel de sodio ingerido. En nuestro paÃs llega a 9,8 gramos diarios, y casi duplica la recomendaciÃ³n de la OMS, que advierte que Ã©sta Ã©ste debe ser menor a 5 grs. diarios. En ese contexto se explica la campaa del Ministerio de Salud de rebajar los niveles de sodio en la marraqueta, el producto infaltable en la mesa de los chilenos.

MENOS SODIO + POTASIO

Pero el sodio tiene un partner saludable: el potasio, que contrarresta sus efectos negativos. En el estudio DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertention, Enfoques DietÃ©ticos para Detener la HipertensiÃ³n) se observÃ³ que a medida que se reduce la ingesta de sodio y aumenta la del potasio, baja la tensiÃ³n arterial. AdemÃs, ante una situaciÃ³n de hipertensiÃ³n arterial, el potasio no sÃ³lo ayuda a eliminar el sodio sino que tambiÃ©n actÃ³a sobre los vasos sanguÃneos aumentando su calibre, por lo cual mejora un cuadro de hipertensiÃ³n provocado por vasoconstricciÃ³n (achicamiento

del calibre del vaso sanguíneo).

Por ese motivo, la OMS recomienda aumentar la ingesta de potasio a través de los alimentos para reducir la tensión arterial y el riesgo de enfermedades cardiovasculares, accidentes cerebrovasculares y cardiopatía coronaria en adultos. Los especialistas recomiendan 4,7 grs. diarios en adultos, aunque en Chile estamos lejos de esa meta.

“La gente piensa que no es bueno consumir mucho potasio, pero esa es una idea equivocada. Por ejemplo, en la cultura oriental, donde hay un alto consumo de potasio, tienen menores incidencias de enfermedades cardio y cerebro vasculares producidas por hipertensión arterial alta”, explica la ingeniero en alimentos de Biosal, Silvia Durán.

En esta marca, conscientes de la necesidad de tener alimentos más sanos, lanzaron un producto que contiene un 33% menos de sodio y agrega las ventajas del potasio para un buen funcionamiento del organismo.

IGUAL SABOR

De acuerdo a un estudio encargado por Biosal, realizado con consumidores de grandes cadenas de supermercados en Chile, el 87% de los chilenos compraría una sal igual en sabor que la sal común pero con menos sodio, y por ende más saludable.

El principal temor de los consumidores es que la sal alternativa no tenga el mismo sabor que la común. Sin embargo, la experiencia indica lo contrario: con motivo de la Fipach 2016, la principal feria de la panadería en Chile, Biosal elaboró una marraqueta gigante con su nuevo producto consiguiendo los mismos resultados de crocancia y sabor tan característicos de este alimento infaltable en la mesa de los chilenos, lo que fue comprobado por los visitantes del stand instalado en la Estación Mapocho.

“Logramos un buen sabor. El consumidor nota cuando algo está desabrido, pero con Biosal Plus conseguimos un sabor muy amigable para el consumidor. Se logró un producto con las cualidades de siempre, buen volumen, color, la corteza crujiente, buen aroma, las mismas características de miga, y un excelente sabor”, señala la especialista.

Las familias que consumen Biosal acostumbran sus paladares a sabores menos salados, creando hábitos saludables desde la infancia. Aunque hay que considerar que el sodio está en todos los alimentos, principalmente en los alimentos procesados, por lo que una alimentación equilibrada es siempre la mejor opción.

Categoría

1. Salud

Etiquetas

1. chilenos
2. sal
3. sodio

Fecha de creación

martes, 2 mayo, 2017 a las 23:18

Autor
editor

default watermark