



SÓDIO E SAL: ASPECTOS HISTÓRICOS¹

*Débora Rost², Ingrid Dalira Schweigert³, Liége Lima Beier⁴, Loiva Beatriz Dallepiane⁵,
Luciele De Lima Machado⁶, Tânia Regina Lucchese Bellé⁷*

INTRODUÇÃO: O Sódio, principal componente do sal (NaCl) é o elemento chave nas discussões e relações com a HAS e saúde. A oferta de sal em todo o mundo é abundante e o custo é barato, mas nem sempre foi assim. O sal era difícil de ser adquirido por nossos ancestrais, que extraíam em torno de 400 mg de sódio por dia, aproximadamente 10% da média de consumo usual dos americanos que atualmente é em torno de 4000 mg. Naquele tempo, pela dificuldade de extração do sal, este se tornou uma mercadoria valiosa, usado em ocasiões especiais e dotado de um certo prestígio, por ser raro e caro. A palavra salário, do latim *salarium*, derivado do sal, é um exemplo deste prestígio, sendo usado como moeda de troca, além de símbolo religioso, fonte de poder e motivo de conflito. Algumas expressões, ainda hoje são reflexos daquela época, a exemplo: para um homem de sucesso dizia-se “vale o seu sal”, e um homem de bem era chamado de “o sal da terra”. Esta última expressão é um título dado por Jesus Cristo aos apóstolos, que significa, no entender dos teólogos, o princípio de conservação espiritual. A exploração do sal iniciou no Período Neolítico, cerca de 10 mil anos atrás. Após a revolução industrial, o sal tornou-se barato e abundante. Seu principal papel era de conservante e a média individual de ingestão de sódio aumentou para 7.500 mg ao dia no século XIX. O sal foi então, considerado um grande negócio, visto que o sabor salgado é uma preferência adquirida, responsável pelo consumo mundial de aproximadamente 80 milhões de toneladas de sal por ano. A necessidade de sal para a saúde humana é muito pequena, aproximadamente 250 mg de sódio ao dia (menos de um grama de sal), para evitar a desidratação, hipotensão e morte. **OBJETIVOS:** O objetivo desse estudo foi reunir evidências sobre os aspectos históricos do sal e sódio e sua relação com a hipertensão arterial sistêmica. **METODOLOGIA:** Pesquisa de revisão. As bases eletrônicas consultadas foram: MEDLINE, LILACS e Med-Carib. Os descritores usados foram “sal”, “sódio”, “história” “hipertensão”. Busca adicional foi feita através das referências dos artigos localizados. **CONSIDERAÇÕES:** A primeira pessoa que suspeitou que a ingestão de sal poderia contribuir negativamente para a HAS foi o Imperador da China Huang Ti há 4700 anos atrás que escreveu: “se muito sal é usado, o pulso endurece”. A partir de então se desenvolveram debates eminentemente político, até a primeira descoberta científica em 1972, quando o Dr. Lewis Dahl apresentou evidências de que uma dieta alta em sódio contribui para a HAS. Apesar de haver um consenso sobre os efeitos do sal na pressão arterial, nem todos concordavam sobre o mérito da restrição dietética de sódio. O sal no contexto da HAS e sua relação com a comida, revelam representações simbólicas, culturalmente estabelecidas, de fácil acesso, baixo custo e alto poder de condimentação. O sal está também relacionado a uma maior sensação de saciedade por períodos mais prolongados, especialmente manifestados por pessoas em trabalhos braçais. Na compreensão destes aspectos, entendemos que a adoção de modificações nos hábitos de vida não é fácil, entretanto, é possível, principalmente através de um processo de educação, abordado de forma multidisciplinar e não considerando somente aspectos técnicos do



tratamento não farmacológico. Considerando-se que o sabor salgado é uma preferência adquirida, a perspectiva é de que as pessoas possam diminuir esta preferência, juntamente com outras medidas de modificações do estilo de vida no tratamento não farmacológico da HAS e na sua prevenção. APOIO: CNPq, FAPERGS e UNIJUI

¹ Pesquisa Institucional

² Bolsista PIBIC/CNPq, Acadêmica de Nutrição - UNIJUI

³ Professora Doutora em Ciências Biológicas:Bioquímica, Curso de Nutrição - UNIJUI

⁴ Bolsista PIBIC / CNPq, Acadêmica de Nutrição - UNIJUI

⁵ Professora Doutora em Ciências da Saúde, Curso de Nutrição - UNIJUI

⁶ Bolsista PIBIC/UNIJUI, Acadêmica de Nutrição - UNIJUI

⁷ Professora Mestre em Ciência dos Alimentos, Curso de Nutrição - UNIJUI