



SEMANA DE SENSIBILIZACIÓN DEL CONSUMO DE SODIO 2024

SE PODRÍAN EVITAR 27,700 MUERTES AL AÑO POR CAUSA DE ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES SI LA POBLACIÓN MEXICANA REDUJERA SU CONSUMO DE SODIO DE ACUERDO CON LAS RECOMENDACIONES DE LA OMS

- *México consume cerca del doble de sodio recomendado por la OMS.*
- *Los productos procesados y ultraprocesados aportan cerca de 45% del sodio que consumen los mexicanos.*
- *El alto consumo de sodio compromete la salud y aumenta el riesgo de padecer hipertensión y enfermedad cardiovascular.*
- *Una reformulación obligatoria para reducir el consumo de sodio a nivel poblacional podría tener beneficios en la salud cardiovascular de la población y ahorros al sistema de salud.*

Ciudad de México, a 13 de mayo 2024. Con el fin de fomentar la reducción del consumo de sodio y proteger la salud cardiovascular de la población, la Organización Panamericana de la Salud (OPS) y la Organización Mundial de la Salud (OMS) promueven la semana de sensibilización del consumo de sal 2024, del 13 al 19 de mayo. El lema de este año, "*Es hora de poner el foco en la sal*", destaca la problemática de la sal "oculta" proveniente de productos procesados y ultraprocesados.

Al igual que varios países de Latinoamérica, y debido a su alto consumo, los productos procesados y ultraprocesados son la principal fuente de sodio en la dieta de la población mexicana, ya que contribuyen con cerca de 45% del total de sodio que se consume en el país. Entre los principales productos procesados se encuentran los cereales, carnes rojas y embutidos, así como sazonadores y productos lácteos.

Se estima que, en México, el consumo de sodio entre escolares (5 a 12 años) se encuentra alrededor de 2.8 g de sodio al día (7.1 g de sal); los adolescentes (12 a 18 años) consumen 3.7 g de sodio diarios (9.4 g de sal) y los adultos (>18 años) consumen 3.1 g de sodio (7.8 g de sal) por día. Sin embargo, la OMS recomienda que la ingesta no supere los 2 g de sodio o 5 g de sal (una cucharadita) al día. Por lo tanto, la población mexicana tiene un exceso de consumo de sodio de acuerdo con esta recomendación. Se ha mostrado que poco más de 80% de la población menor de edad tiene un exceso de consumo de sodio, mientras que 64% de los adultos también lo exceden.

Si la población adulta mexicana se ajustara a consumir la cantidad de sodio que sugiere la OMS, de solo 2 gramos al día, se podrían evitar cerca de 27,700 muertes cada año por causa de enfermedades cardiovasculares.

Jorge Vargas, investigador de El Poder del Consumidor mencionó que "Es un hecho que la principal fuente de donde consumimos sodio son los productos procesados y ultraprocesados, por lo que México requiere de acciones específicas para reducir el consumo de este a través de una estrategia de reformulación. Esta tendría mayores resultados si fuera de carácter obligatorio, alineada con las metas regionales actualizadas de la OPS".



Reducir el consumo de sodio a nivel poblacional es una de las estrategias más económicas y rentables para la reducción de la morbi-mortalidad, principalmente para las ECV. Existe evidencia de que, al reducir la ingesta de sodio, disminuye significativamente la tensión arterial sistólica y el riesgo de desarrollar ECV. Es decir, el diseño e implementación de políticas y programas que promueven la reducción del consumo de sodio podría contribuir a prevenir muertes y enfermedades relacionadas a este factor de riesgo y reducir los costos en atención para la salud. Por ello, la OPS ha desarrollado la guía SHAKE, con el propósito de apoyar a países a formular, implementar y monitorear diferentes estrategias para la reducción del consumo de sodio en la población.

Tener un consumo mayor al recomendado por la OMS aumenta el riesgo de padecer hipertensión y enfermedad cardiovascular (ECV). Cabe destacar que durante los últimos años, la principal causa de muerte en México han sido las ECV, incluyendo infartos al corazón. Asimismo, dos de cada cuatro adultos padecen hipertensión arterial, cifra que podría ser mayor, ya que cerca de 3 de cada 4 adultos desconocen tener la enfermedad, debido a que no han sido diagnosticados o no presentan ningún síntoma.

Ismael Campos, jefe del departamento de obesidad, diabetes y riesgo cardiovascular del Centro de Investigación en Nutrición y Salud del Instituto Nacional de Salud Pública menciona: “El consumo elevado de sal aumenta la excreción de proteínas en la orina, provocando reducción de la función renal, daño cerebral y daño al corazón, lo que aumenta el riesgo de desarrollar trastornos cardiovasculares. Además, este consumo excesivo favorece el desarrollo de hipertensión arterial, cáncer de estómago, osteoporosis y obesidad. En México, durante el año 2019, el 49.4% de los adultos mexicanos tenía hipertensión, y de ellos el 70.0% desconocía tenerla. Esto contribuye a que las enfermedades cardiovasculares sean una de las principales causas de muerte, ocasionando cerca del 10% de los decesos en el país. Es necesario realizar acciones que contribuyan a disminuir el consumo de sodio en la población y evitar o retrasar la aparición de problemas cardiovasculares generados por la hipertensión”.

Resultados preliminares de un estudio realizado por la Dra. Ana Basto-Abreu del INSP estimó qué pasaría si el gobierno implementara una reformulación en productos ultraprocesados, alineada con las metas regionales actualizadas de la OPS, de reducir el consumo de hasta 1 gramo de sodio diario, se podrían evitar cerca de 14,180 muertes por causa cardiovascular. Esto representaría un ahorro de hasta 269 millones de dólares por costos directos en salud. Por lo tanto, el reducir el consumo de sodio no solo tiene beneficios a la salud y mortalidad en la población, sino que también presenta ventajas económicas al sistema de salud.

Actualmente, nuestro país cuenta con un etiquetado frontal de advertencia para promover la disminución del consumo de este nutriente, a través del sello “EXCESO DE SODIO”. Debido a la salud cardiovascular comprometida de la población mexicana, aunado a un alto consumo de sodio ligado a la dieta, en México es urgente implementar acciones como la reformulación obligatoria, campañas de comunicación que promuevan el uso del etiquetado actual, estrategias de mercadeo social para la reducción del uso de la sal de mesa, así como leyes que mejoren los entornos alimentarios, incluidas las escuelas.



alianza por la salud alimentaria

Contacto prensa:

Rosa Elena Luna cel. 55-2271-5686;

Diana Turner cel. 55-8580-6525;

Denise Rojas cel. 55-1298-9928

Referencias:

- OPS. OMS. Semana Mundial de sensibilización sobre la sal 2024. Disponible en: <https://www.paho.org/es/campanas/semana-mundial-sensibilizacion-sobre-sal-2024>
- OMS. Organización Mundial de la Salud. Ingesta de sodio en adultos y niños. 2013. Disponible en: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/85224/1/WHO_NMH_NHD_13.2_spa.pdf
- Vargas-Meza J et al. Dietary sodium and potassium intake: data from the Mexican national health and nutrition survey 2016. *Nutrients*. 2022.
- Campos-Nonato I, et al. Reducing Sodium Consumption in Mexico: A Strategy to Decrease the Morbidity and Mortality of Cardiovascular Diseases. *Frontiers*. 2022.
- Basto-Abreu A. Reformulación de productos y beneficios de su implementación en México. En conferencia de prensa: Reformulación y etiquetado fontal claves para reducir el consumo de sodio y mejorar la salud cardiovascular. Alianza por la salud alimentaria. Septiembre 2023. Disponible en: <https://elpoderdelconsumidor.org/2023/09/ley-obligatoria-de-reformulacion-de-productos-ultraprocesados-altos-en-sodio-en-sinergia-con-el-actual-etiquetado-de-advertencia-podria-disminuir-considerablemente-enfermedades-cardiovasculares/>