marpan

corretora de seguros
& gestão de benefícios

sua rede de proteção

&

vasta

medicina preventiva
& qualidade de vida

saúde daqui pra sempre.

têm o prazer de apresentar



O sal e a pressão alta

Onde vai a corda vai a caçamba

Copyright 2009
MARPAN

marpan

corretora de seguros
& gestão de benefícios

sua rede de proteção

&

vasta

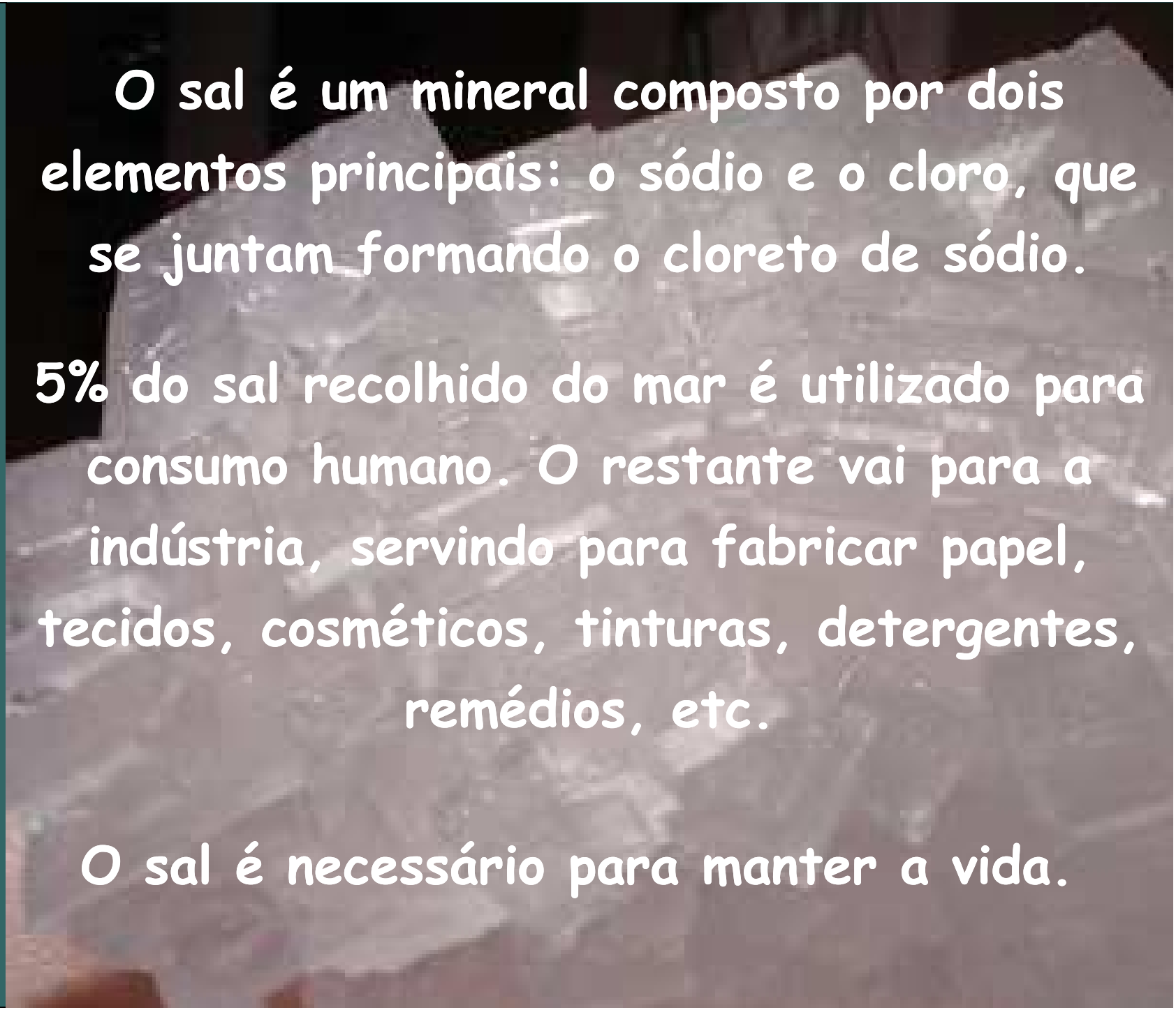
medicina preventiva
& qualidade de vida

saúde daqui pra sempre.



O que é Sal?

Copyright 2009
MARPAN



O sal é um mineral composto por dois elementos principais: o sódio e o cloro, que se juntam formando o cloreto de sódio.

5% do sal recolhido do mar é utilizado para consumo humano. O restante vai para a indústria, servindo para fabricar papel, tecidos, cosméticos, tinturas, detergentes, remédios, etc.

O sal é necessário para manter a vida.

marpan
corretora de seguros & gestão de benefícios
sua rede de proteção

&

vasta
medicina preventiva & qualidade de vida
saúde daqui pra sempre.

Copyright 2009
MARPAN

O sódio tem funções nobres no organismo:

→ controlar o equilíbrio da água

→ contribuir para transmitir os impulsos nervosos do cérebro para todo o corpo

→ permitir a contração muscular

→ participar da regulação do ritmo do coração.

marpan
corretora de seguros & gestão de benefícios
sua rede de proteção

&

vasta
medicina preventiva & qualidade de vida
saúde daqui pra sempre.

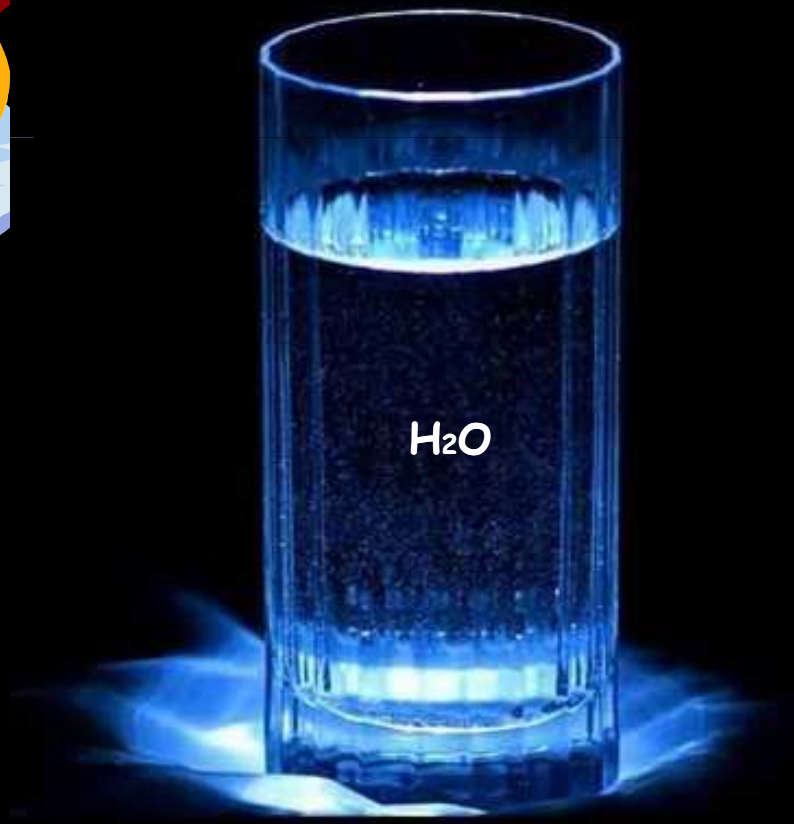
Copyright 2009
MARPAN

Como o sódio provoca pressão alta?



Quando a gente come aquela comidinha mais salgada...

Dá uma sede !!!!



marpan

corretora de seguros
& gestão de benefícios

sua rede de proteção

&

vasta
medicina preventiva
& qualidade de vida
saúde daqui pra sempre

Copyright 2009
MARPAN

marpan
corretora de seguros
& gestão de benefícios
sua rede de proteção

&

vasta
medicina preventiva
& qualidade de vida
saúde daqui pra sempre.



A ingestão excessiva de sal faz aumentar a quantidade de sódio no sangue.

Mas o equilíbrio entre sódio e água no organismo tem que ser perfeito.
Existindo mais sódio precisa haver mais água.

Copyright 2009
MARPAN

marpan
corretora de seguros & gestão de benefícios
sua rede de proteção

&

vasta
medicina preventiva & qualidade de vida
saúde daqui pra sempre.

Com o sódio aumentando no sangue,
complicados mecanismos hormonais entram em ação
para equilibrar as águas corporais.
Se este equilíbrio não ocorrer,
o organismo vai ter que tirar água
de dentro das células,
provocando desidratação e risco de morte.

Só que este aumento do volume de sangue
por causa do aumento da quantidade de água
(para diluir o sódio)
faz aumentar a pressão dentro das artérias.



E lá vai a pressão arterial para as nuvens !!!

Copyright 2009
MARPAN

marpan

corretora de seguros
& gestão de benefícios

sua rede de proteção

&

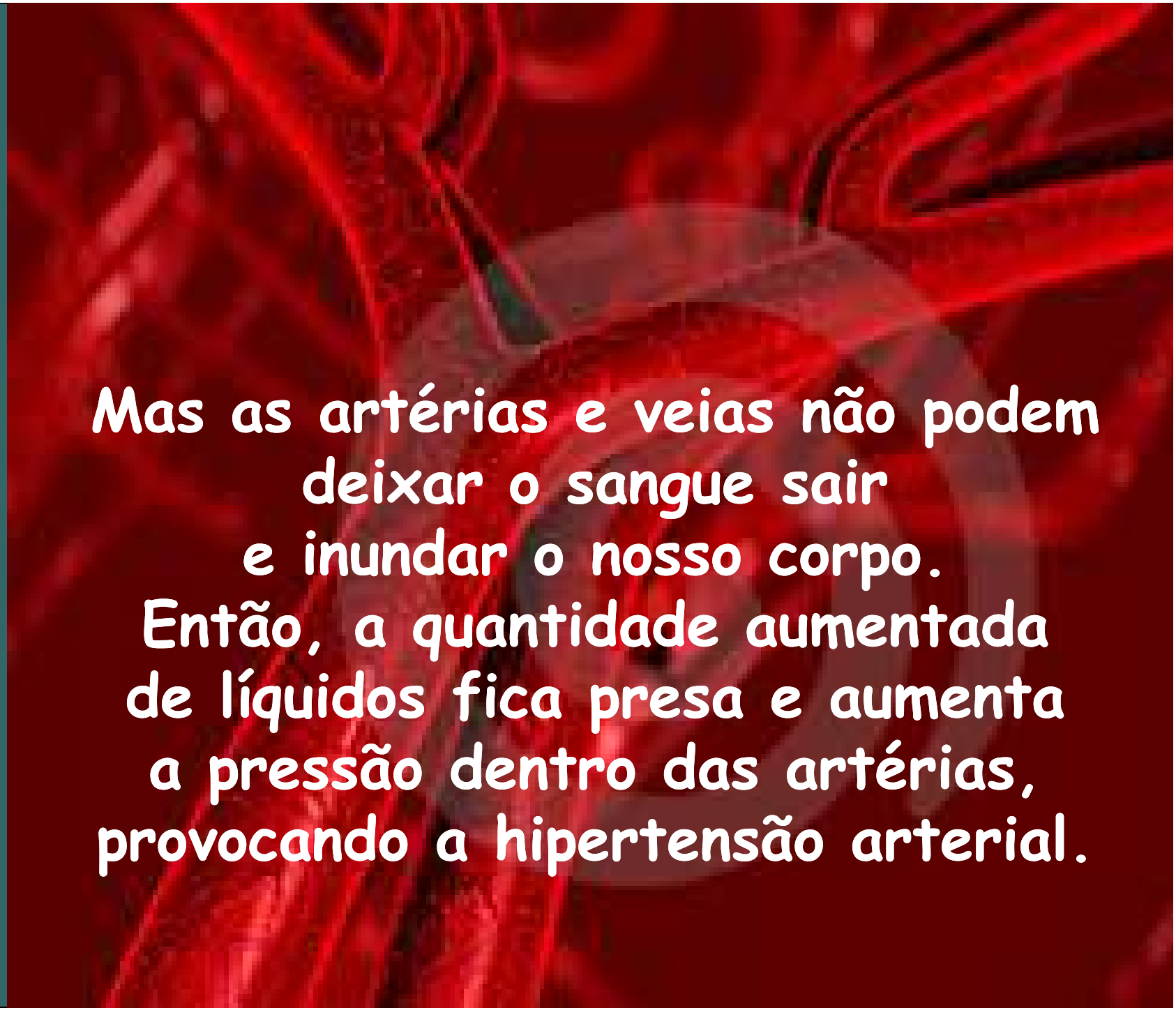
vasta

medicina preventiva
& qualidade de vida

saúde daqui pra sempre.



Copyright 2009
MARPAN



marpan
corretora de seguros
& gestão de benefícios
sua rede de proteção

&

vasta
medicina preventiva
& qualidade de vida
saúde daqui pra sempre.

Copyright 2009
MARPAN

marpan

corretora de seguros
& gestão de benefícios

sua rede de proteção

&

vasta

medicina preventiva
& qualidade de vida

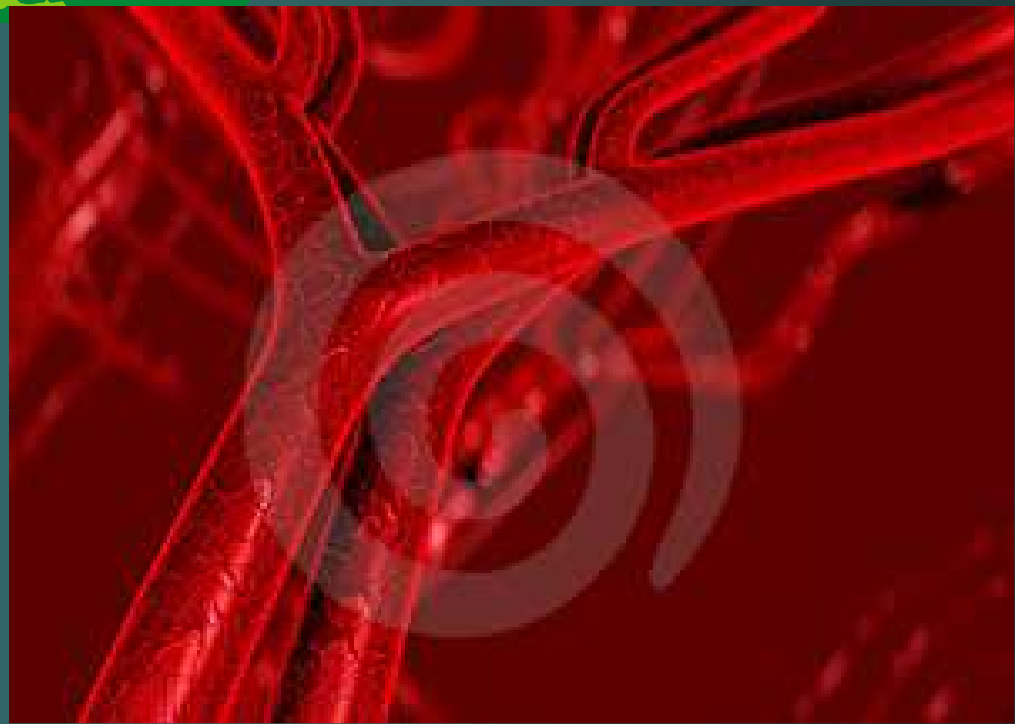
saúde daqui pra sempre.

Copyright 2009
MARPAN



Assim como a pressão aumentada das águas do rio vai destruindo suas margens,

a pressão alta dentro das artérias vai machucando suas paredes, que podem se romper (derrame) ou entupir (infarto).

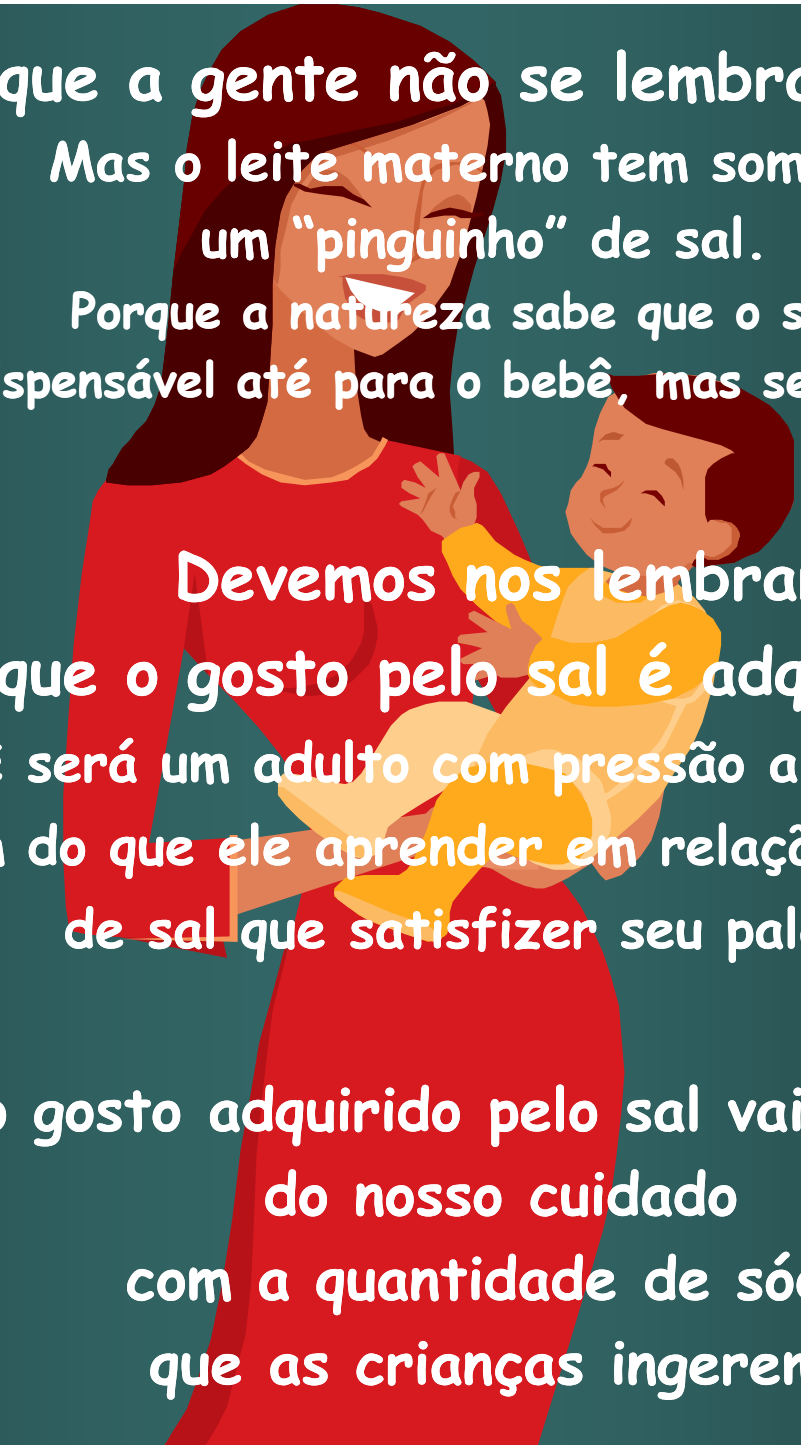


marpan
corretora de seguros
& gestão de benefícios
sua rede de proteção

&

vasta
medicina preventiva
& qualidade de vida
saúde daqui pra sempre.

Copyright 2009
MARPAN



É porque a gente não se lembra do gosto.
Mas o leite materno tem somente
um "pinguinho" de sal.
Porque a natureza sabe que o sódio
é indispensável até para o bebê, mas sem excessos.

Devemos nos lembrar
que o gosto pelo sal é adquirido.
O bebê será um adulto com pressão alta dependendo
também do que ele aprender em relação à quantidade
de sal que satisfizer seu paladar.

E o gosto adquirido pelo sal vai depender
do nosso cuidado
com a quantidade de sódio
que as crianças ingerem.

marpan
corretora de seguros
& gestão de benefícios
sua rede de proteção

&

vasta
medicina preventiva
& qualidade de vida
saúde daqui pra sempre.

A Organização Mundial da Saúde determina
que a quantidade máxima de sal que cada adulto
deve comer por dia é igual a 5 gramas.

5 gramas estão contidos em
uma colher de chá.



A colher de sopa contem ± 15 gramas.

5 gramas de sal correspondem a aproximadamente
2,5 gramas de sódio.

Copyright 2009
MARPAN



marpan
corretora de seguros
& gestão de benefícios
sua rede de proteção

&

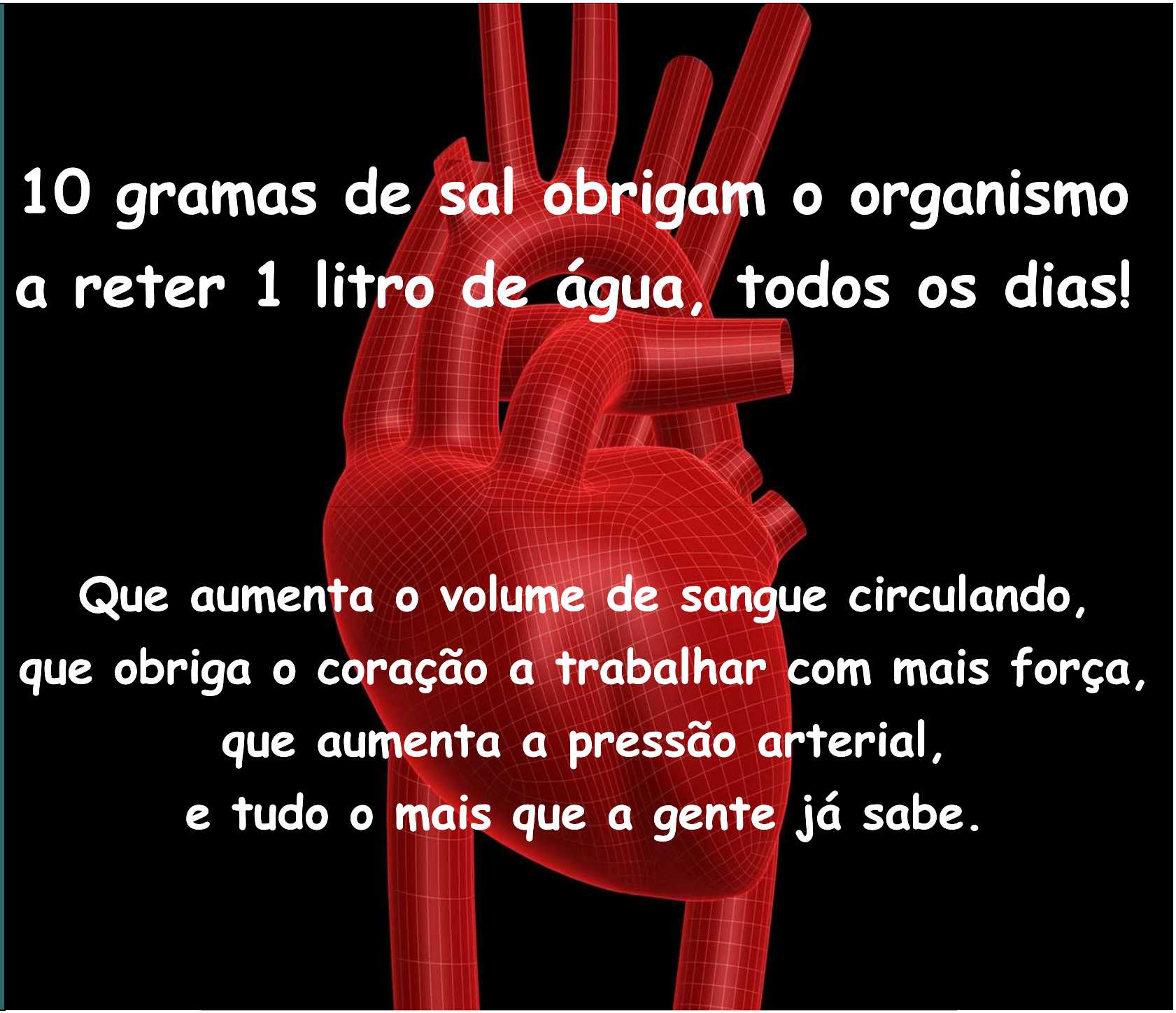
vasta
medicina preventiva
& qualidade de vida
saúde daqui pra sempre.

Copyright 2009
MARPAN

marpan
corretora de seguros
& gestão de benefícios
sua rede de proteção

&

vasta
medicina preventiva
& qualidade de vida
saúde daqui pra sempre.



10 gramas de sal obrigam o organismo a reter 1 litro de água, todos os dias!

Que aumenta o volume de sangue circulando,
que obriga o coração a trabalhar com mais força,
que aumenta a pressão arterial,
e tudo o mais que a gente já sabe.

Copyright 2009
MARPAN

marpan
corretora de seguros & gestão de benefícios
sua rede de proteção

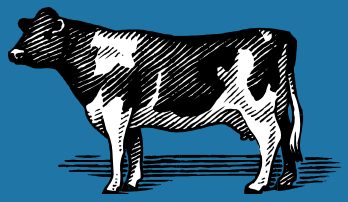
&

vasta
medicina preventiva & qualidade de vida
saúde daqui pra sempre.

Assim como nós, humanos, temos sal em nosso organismo, todos os outros seres vivos também têm.

A carne de vaca é naturalmente salgada, assim como a das aves e peixes.







Por incrível que pareça, os vegetais também contêm sal, ainda que em menor quantidade.

Copyright 2009
MARPAN

Estes alimentos naturais começam a se complicar quando são industrializados.



Um único sanduíche pode ter 80% do sal que você pode ingerir por dia.

marpan
corretora de seguros & gestão de benefícios
sua rede de proteção

&

vasta
medicina preventiva & qualidade de vida
saúde daqui pra sempre.

Copyright 2009
MARPAN

marpan
corretora de seguros
& gestão de benefícios
sua rede de proteção

&

vasta
medicina preventiva
& qualidade de vida
saúde daqui pra sempre.

Existem duas atitudes que a gente pode começar a tomar a partir de agora:



Eliminar o uso do saleiro.



Ler as informações nutricionais dos produtos que compra.

Copyright 2009
MARPAN



O Ministério da Saúde adverte:

Assim como os maços de cigarro,
os saleiros também deveriam vir
com uma advertência de perigo quanto ao uso.
O sal contido nos alimentos
já é mais do que suficiente.
Não é necessário acrescentar mais sal na comida.



Excesso de sal provoca,
entre outras doenças,
pressão alta, derrame, infarto,
câncer e doenças respiratórias.

marpan
corretora de seguros
& gestão de benefícios
sua rede de proteção

&

vasta
medicina preventiva
& qualidade de vida
saúde daqui pra sempre.

Copyright 2009
MARPAN

Informações Nutricionais

(estão nas embalagens dos alimentos, geralmente com uma letra muito pequena, mas insista!)

marpan
corretora de seguros & gestão de benefícios
sua rede de proteção

&

vasta
medicina preventiva & qualidade de vida
saúde daqui pra sempre.

Modelo de rótulo para informação nutricional*

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL Porção de g/mL (medida caseira)		
Quantidade por porção		% VD (*)
Valor Calórico	kcal	%
Carboidratos	g	
Proteínas	g	
Gorduras Totais	g	
Gorduras Saturadas	g	
Colesterol	mg	
Fibra Alimentar	g	
Cálcio	mg	
Ferro	mg	
Sódio	mg	

NUTRIENTES

* Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.500 calorias

Nutrientes
são os compostos químicos
que serão processados
pelo organismo para gerar
a energia que permite a vida
{ carboidratos (açúcares), proteínas, colesterol, sódio, etc. }

*Fonte: Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) – Ministério da Saúde. Rotulagem Nutricional Obrigatória. Manual de Orientação aos Consumidores.

Copyright 2009
MARPAN

Informações Nutricionais

Das informações nutricionais devem constar, entre outros, os valores da PORÇÃO e do VALOR DIÁRIO.

marpan
corretora de seguros & gestão de benefícios
sua rede de proteção

&

vasta
medicina preventiva & qualidade de vida
saúde daqui pra sempre.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL	
Porção de g/mL (medida caseira)	
	% VD (*)
Sódio	%

* Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.500 calorias

Porção não é o pedaço de pizza que você decide comer. E que pode ter o tamanho que você quiser.

Porção é a quantidade que uma pessoa consome, por vez, para compor uma alimentação saudável.

Ex: o médico/nutricionista determina que você pode comer **1 porção** de carboidratos no café da manhã. Esta porção pode ser 1 pão francês de 50 gramas ou 5 torradas de tamanho médio, etc.

% VD (valor diário) = quantidade diária de cada nutriente (carboidrato, proteína, etc.), que deve ser ingerida para se ter uma alimentação saudável.

VD = valor diário máximo para o Sódio = 2,4 gramas { que é igual a 2.400 mg (miligramas) }

75% do sódio que a gente ingere vem dos alimentos industrializados.

Copyright 2009 MARPAN

Comparação da quantidade de sódio em alguns alimentos industrializados

Alimento	Quantidade por porção	Sódio
Massa de Tomate	60 gramas (3 colheres de sopa)	130 mg (5% do VD = valor diário recomendado)
Sopa em pacote	25 gramas (± 2 colheres de sopa)	907 mg (38% do VD)
Tempero pronto para arroz	5 gramas (1 colher de chá)	1.606 mg (67% do VD)
Tempero completo com vegetais	7 gramas (1 unidade)	1.833 mg (76% do VD)
Milho em lata	130 gramas (1/2 xícara de chá)	347 mg (14% do VD)
Caldo de Carne	(1 cubo)	987 mg (39% do VD)
Azeitonas	20 gramas = 5 azeitonas	310 mg (13% do VD)
Hambúrguer frango	54 gramas = 1 unidade	440 mg (18,5% do VD)
Refrigerantes (média)	1 copo de 200 ml	30 mg (1,25% do VD)

Atenção: 1 saquinho de tempero completo contém 1.833 mg de sódio, quase que a quantidade total deste elemento (100%) que a gente pode ingerir em um único dia (2.400 mg).

marpan
corretora de seguros & gestão de benefícios
sua rede de proteção

&

vasta
medicina preventiva & qualidade de vida
saúde daqui pra sempre.

Copyright 2009
MARPAN

Como conviver com o sal, sendo nosso amigo.

Dê sumiço no saleiro. Não deixe as crianças usarem, nem dê o exemplo.

Prefira alimentos frescos. Aprenda a usar e abusar dos temperos naturais: alho, cebola, manjericão, alecrim, orégano, salsinha, tomilho, cebolinha, hortelã, curry e outros.

Evite conservas (azeitonas, picles, patê, palmito, etc.), enlatados, alimentos em pó (sopas, temperos), caldos em cubos, embutidos (salsicha, mortadela, linguiça, salame, presunto), carnes salgadas.

Leia as informações nutricionais e decida se você quer aquela quantidade de sal na sua vida (ah! Não esqueça de verificar se tem glutamato monossódico, porque isto é sódio também).

Cuidado com os "salgadinhos" aperitivos (biscoitos, amendoins, batata frita, etc.) e com os sanduíches prontos.

marpan
corretora de seguros & gestão de benefícios
sua rede de proteção

&

vasta
medicina preventiva & qualidade de vida
saúde daqui pra sempre.

Copyright 2009
MARPAN

marpan

corretora de seguros
& gestão de benefícios

sua rede de proteção

&

vasta

medicina preventiva
& qualidade de vida

saúde daqui pra sempre.

E só pra não esquecer...

Copyright 2009
MARPAN

marpan

corretora de seguros
& gestão de benefícios

sua rede de proteção

&

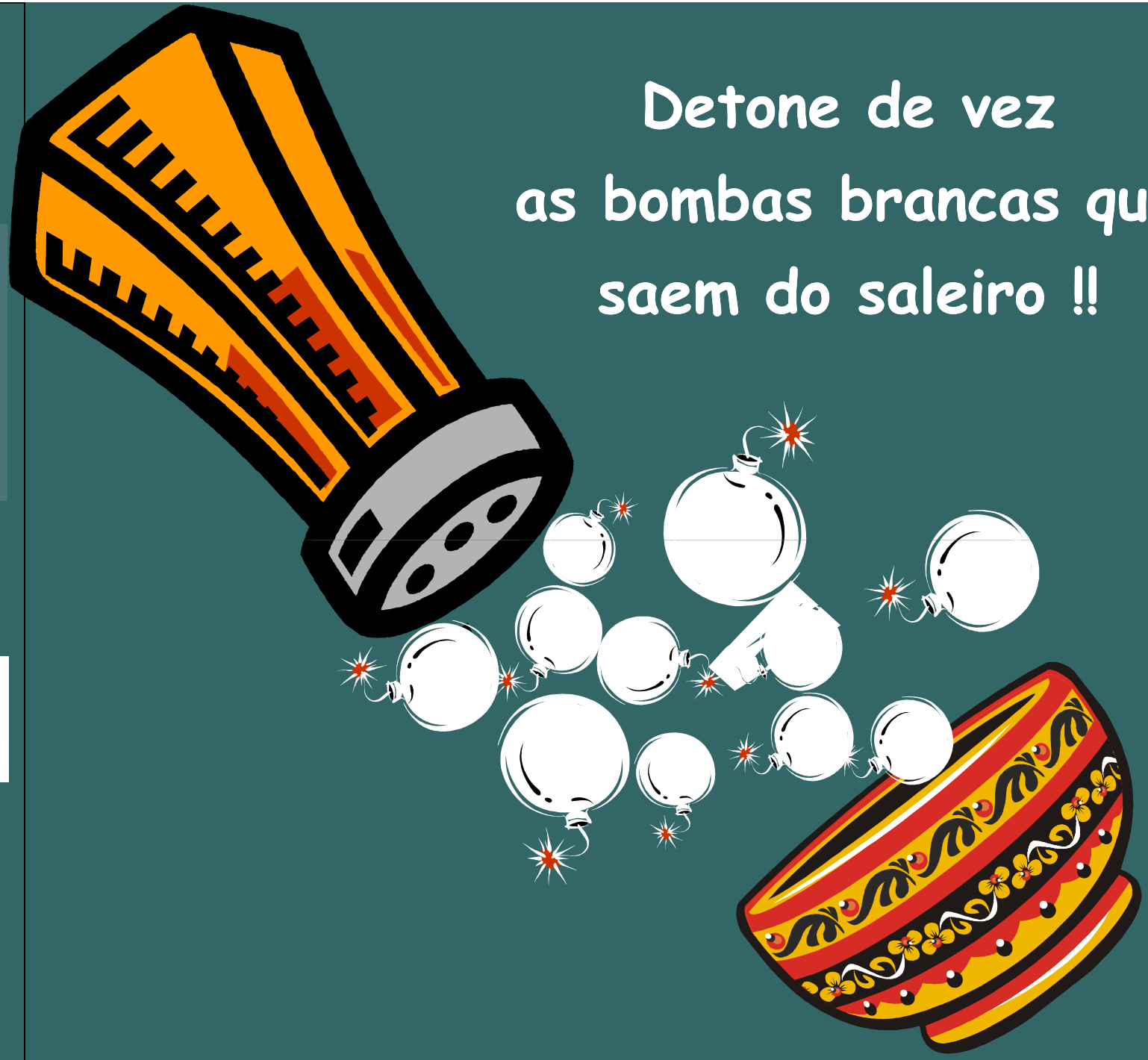
vasta

medicina preventiva
& qualidade de vida

saúde daqui pra sempre.

Copyright 2009
MARPAN

Detone de vez as bombas brancas que saem do saleiro !!



marpan

corretora de seguros
& gestão de benefícios

sua rede de proteção

&

vasta

medicina preventiva
& qualidade de vida

saúde daqui pra sempre.

Copyright 2009
MARPAN



Vamos proteger a vida?

marpan

corretora de seguros
& gestão de benefícios

sua rede de proteção

&

vasta

medicina preventiva
& qualidade de vida

saúde daqui pra sempre.

Matéria de Educação para a Saúde.
Permitida a divulgação
desde que respeitada a fonte,
sem alteração de forma e/ou conteúdo.
Todos os direitos reservados.

Algumas informações fisiológicas estão simplificadas com a finalidade de facilitar o entendimento.

www.marpan.com.br

Copyright 2009
MARPAN