



Serviços

Entrevistas

Contato

Parceiros

Buscar

Notícias

Adolescentes que comem menos sal viram adultos mais saudáveis

17/11/2010

A redução de 3 g no consumo diário de sal na adolescência reduz significativamente o risco de doenças cardíacas e derrames na idade adulta, disseram pesquisadores no domingo.

Com a ajuda de computadores, os cientistas projetaram que a redução de 3 g no consumo diário de sódio por adolescentes pode reduzir a hipertensão em 30% a 43% posteriormente.

A hipertensão é uma doença comum, que pode passar anos sem causar sintomas, mas acaba acarretando problemas graves, inclusive infartos e derrames.

Adolescentes que consomem menos sal também têm outros benefícios quando chegam aos 50 anos: redução de 7% a 12% nas doenças coronarianas, de 8% a 15% na incidência de ataques cardíacos, e de 5% a 8% na incidência de derrames, segundo dados apresentados na semana passada numa reunião da Associação Americana do Coração, em Chicago.

A entidade recomenda que o consumo diário de sódio seja limitado a 1,5 g. Os adolescentes norte-americanos consomem em média 3,8 g --mais do que qualquer outra faixa etária.

Alimentos industrializados costumam conter muito sódio. Um saco de Doritos de queijo, por exemplo, tem 0,31 g. A pizza é um dos piores vilões para o consumo excessivo de sal entre adolescentes, segundo o Centro Nacional de Estatísticas da Saúde.

"O benefício adicional de um menor consumo de sal prematuramente é que podemos, assim esperamos, alterar as expectativas sobre que sabor os alimentos deveriam ter, idealmente para algo ligeiramente menos salgado", disse Kirsten Bibbins-Domingo, principal autora do estudo e professora-associada de Medicina e Epidemiologia da Universidade da Califórnia, em San Francisco.

"A maior parte do sal que comemos não vem do nosso saleiro, mas é sal já incorporado à comida que comemos", acrescentou.

Fonte: Folha Online - Folha de S. Paulo

Nossas notícias são retiradas na íntegra dos sites de nossos parceiros. Por esse motivo, não podemos alterar o conteúdo das mesmas até em casos de erros de digitação.

Notícias relacionadas

17/11 - Venda de imóveis novos em SP cresce 70% em setembro, diz Secovi-SP

17/11 - Adolescentes que comem menos sal viram adultos mais saudáveis

17/11 - Companhias ampliam cobranças por serviços que eram gratuitos em voos

17/11 - Fumaça de fogos de artifício faz mal à saúde

17/11 - Projeto de lei tenta impedir que hospitais cobrem por frigobar e TV nos quartos

17/11 - Receita libera consulta a lote da malha fina de 2007

17/11 - Juros do empréstimo pessoal e do cheque especial têm ligeira alta neste mês

17/11 - Débitos não autorizados ainda lideram queixas contra bancos,

Clipping do Portal

nome
 Digite seu nome
 e-mail
 Digite seu e-mail

Enviar



Envie esta notícia



Imprima esta notícia



Veja mais notícia

« Voltar