

Directrices y lineamientos de la OMS para la reducción de sal



Leo Nederveen

Technical Officer

Surveillance and Population-based Prevention Unit

Department of Prevention of Noncommunicable Diseases

World Health Organization

La historia de la sal

- Antes se necesitaba sal para conservar los alimentos.
- La sal da sabor a los alimentos, pero hay alternativas mucho mas agradables y saludables, como las hierbas y los condimentos.
- Ahora tenemos refrigeradores y latas para conservar los alimentos.

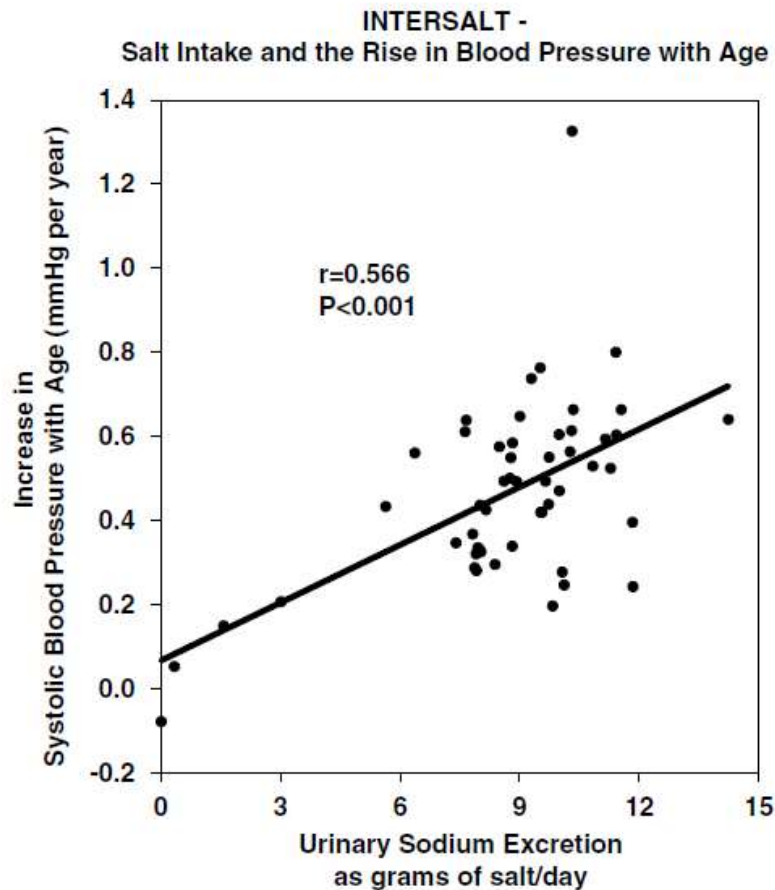


Dietas tradicionales bajas en sal

- Poblaciones indígenas:
 - Dieta sin sal, muy poca grasa, sin carbohidratos refinados, con frutas y verduras.
- Hombres adultos:
 - Presión arterial: 96/61 mmHg
 - Colesterol: 3.1 mmol/l
 - No incremento en la presión o colesterol con la edad.
 - Sin enfermedades cardiovasculares.



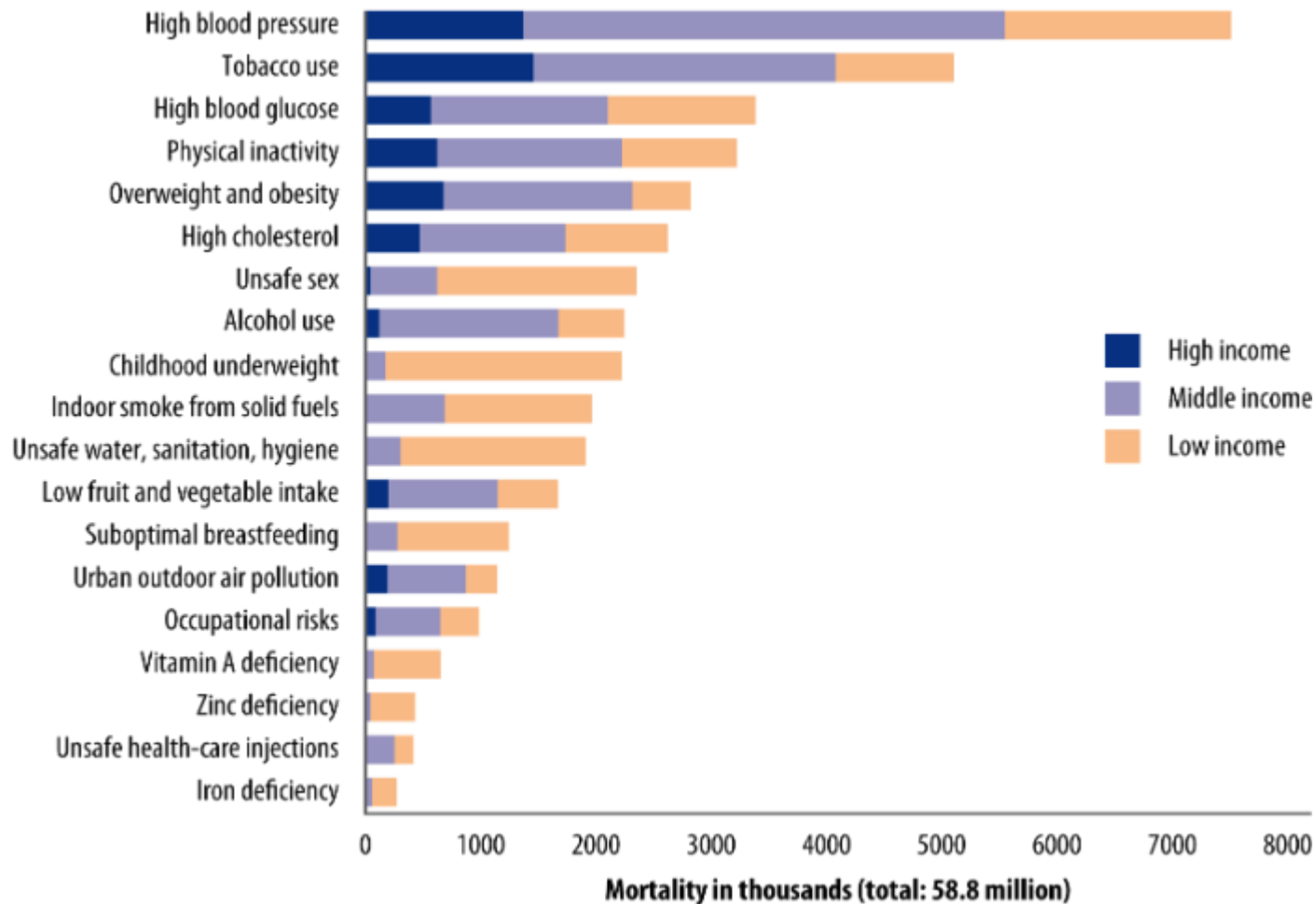
Evidencia científica contundente de la relación entre la sal y la salud



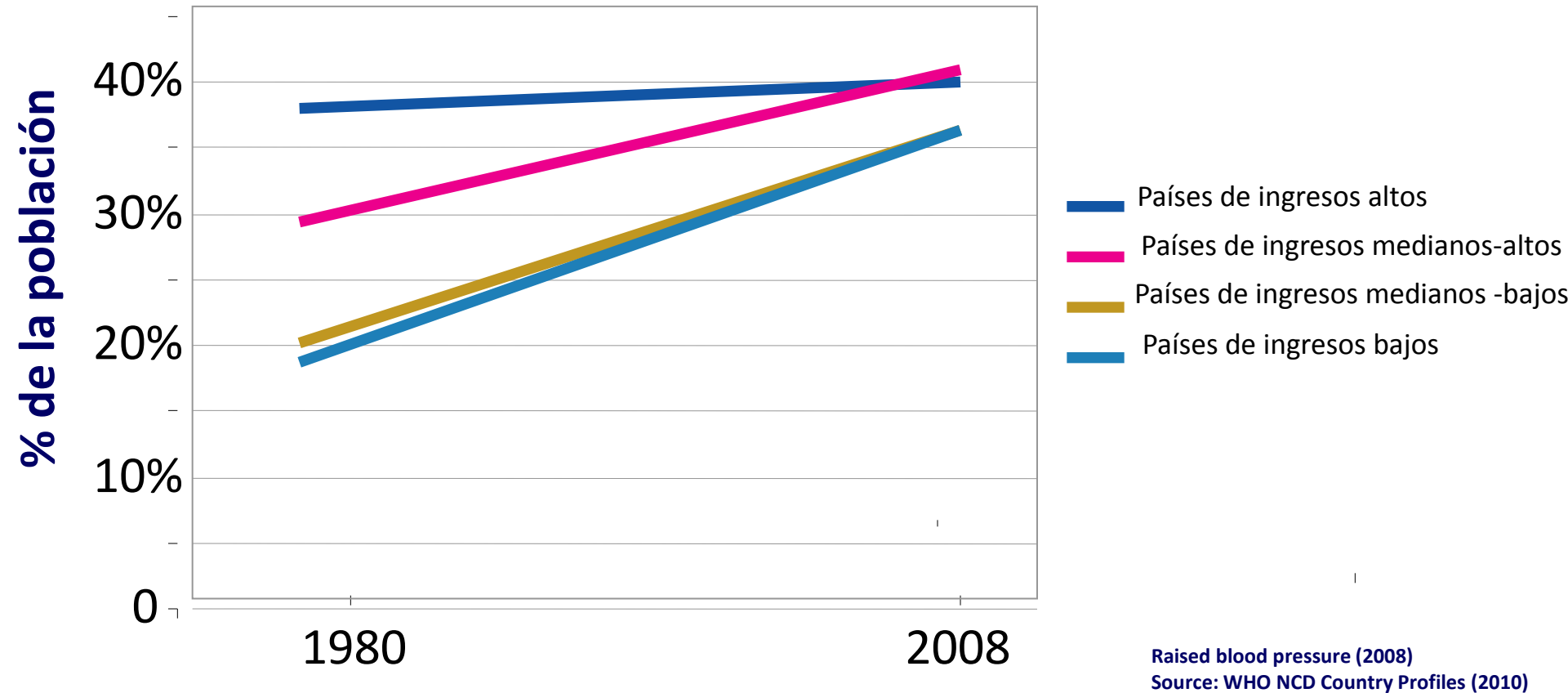
Relacionado principalmente con enfermedades cardiovasculares:

- El consumo de sodio incrementa la presión arterial.
- La presión arterial incrementa el riesgo de enfermedades cardiovasculares.
- Efectos específicos según la edad, sexo y presión arterial en línea de base.

La presión arterial es un factor de riesgo principal de mortalidad a nivel mundial

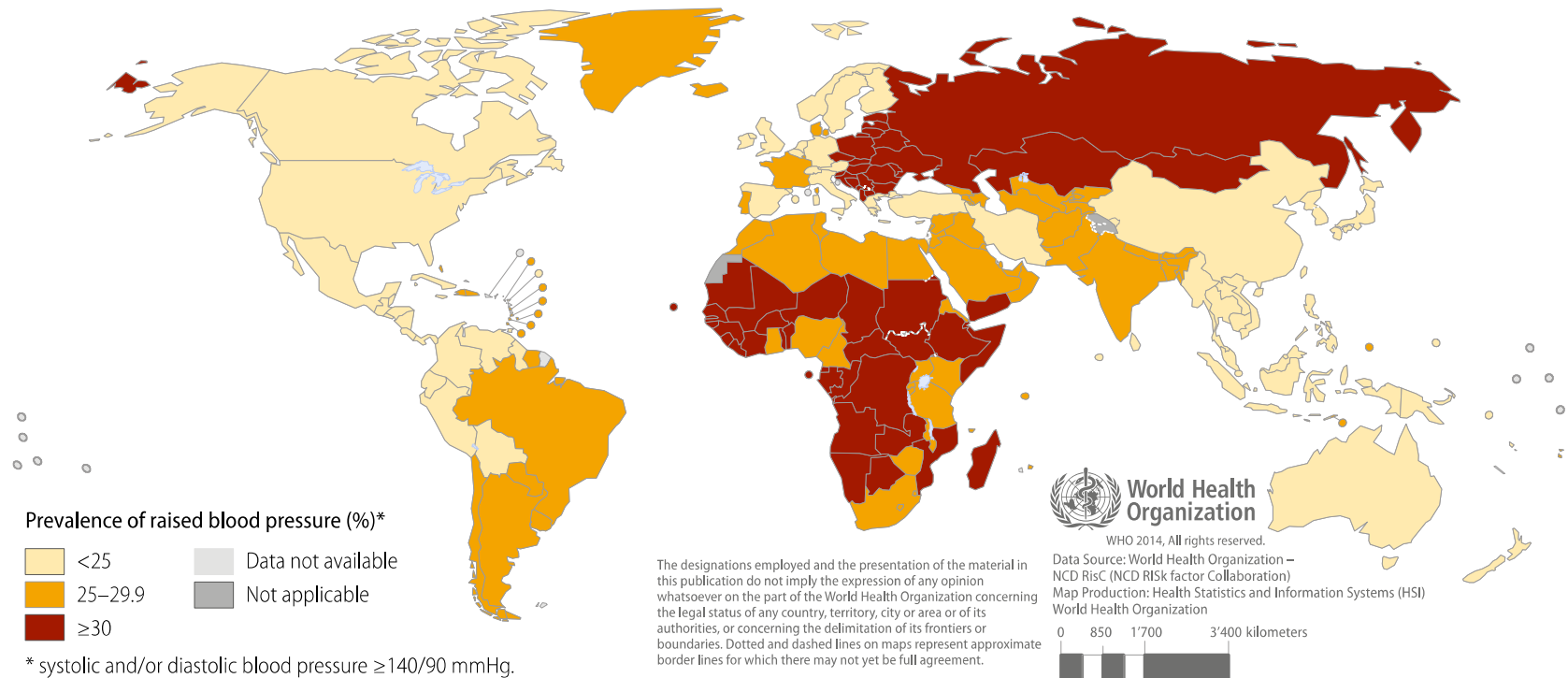


La presión arterial sigue aumentando



Prevalencia de presión arterial alta (hombres)

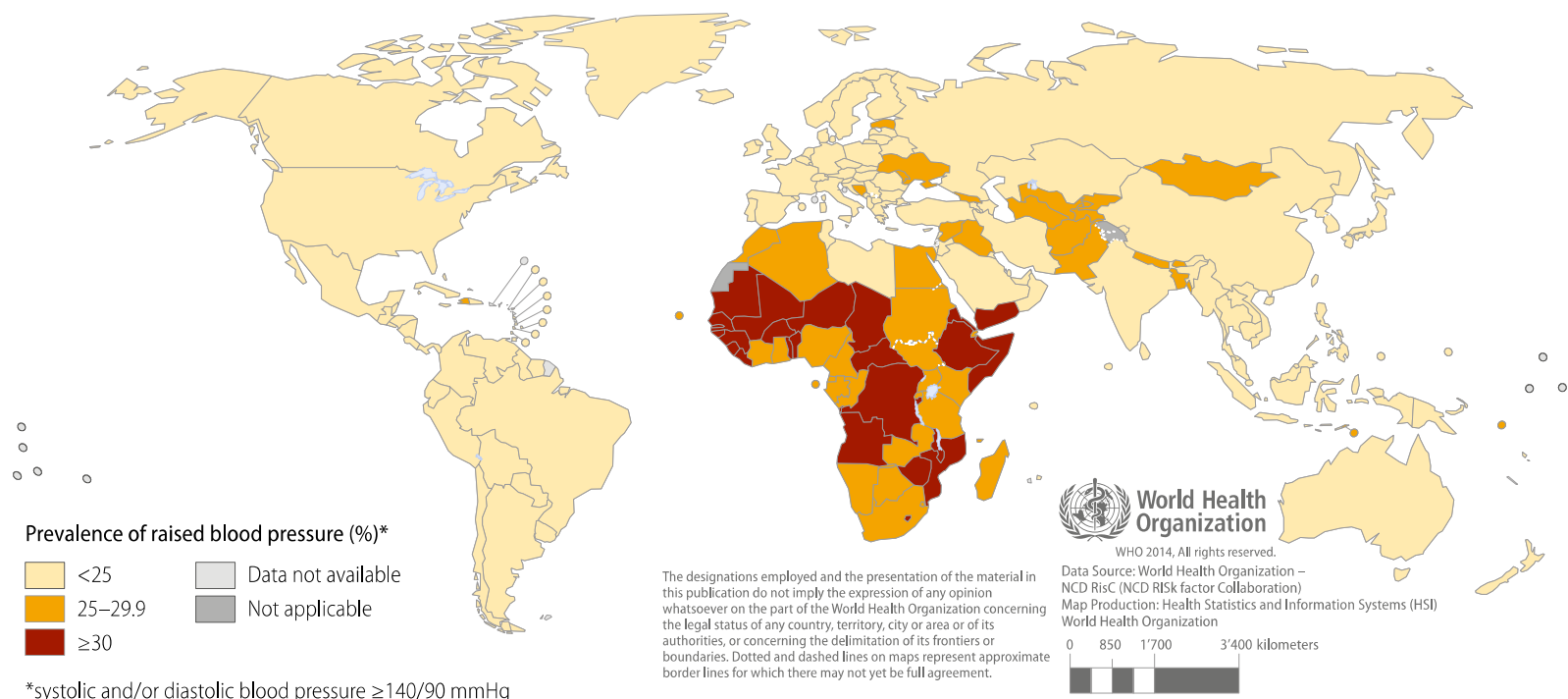
Fig. 6.1 Age-standardized prevalence of raised blood pressure in males aged 18 years and over (defined as systolic and/or diastolic blood pressure equal to or above 140/90 mm Hg), comparable estimates, 2014



Prevalencia mundial 22% (2014)

Prevalencia de presión arterial alta (mujeres)

Fig. 6.2 Age-standardized prevalence of raised blood pressure in females aged 18 years and over (defined as systolic and/or diastolic blood pressure equal to or above 140/90 mm Hg), comparable estimates, 2014



Consumo de sal y salud

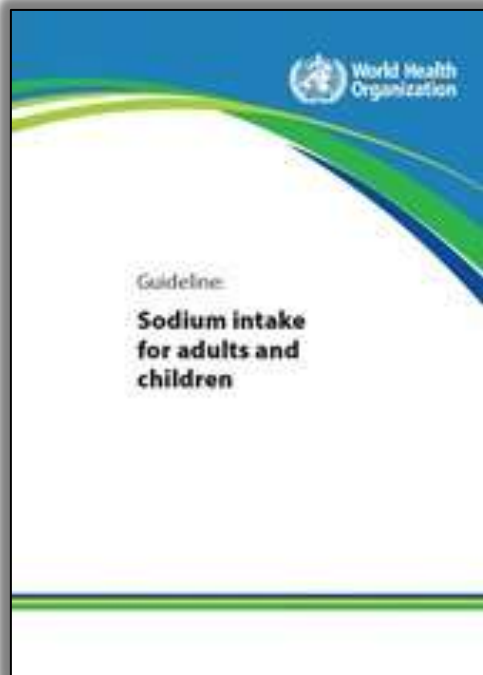
- El consumo de sal es un determinante importante de la presión arterial y el riesgo de hipertensión.
- La relación es directa y progresiva sin un umbral aparente.
- La presión arterial es responsable del 13% de las muertes a nivel mundial.
- El riesgo de morir de presión arterial alta en países de ingresos bajos o medios es mas del doble que en países de ingresos altos.
- La reducción de sal en individuos es una intervención importante para reducir la presión arterial, incrementar la eficacia de terapias farmacológicas y reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

Otros efectos nocivos de la sal

- Cáncer de estómago
- Accidente cerebrovascular
- Hipertrofia ventricular izquierda
- Insuficiencia cardíaca
- Enfermedad renal
- Osteoporosis
- Asma

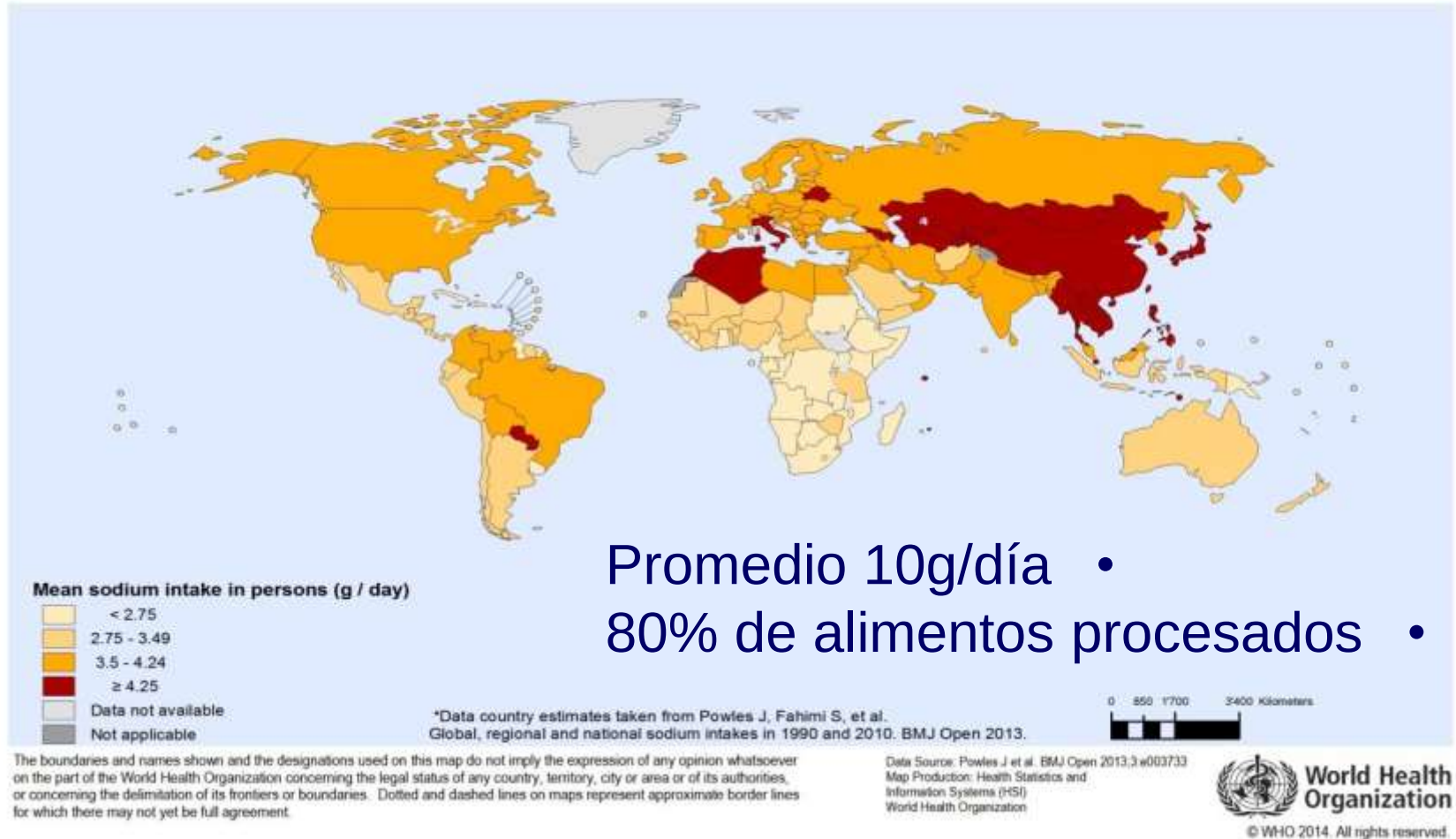


Directrices de la OMS para el consumo de sodio en la población en general



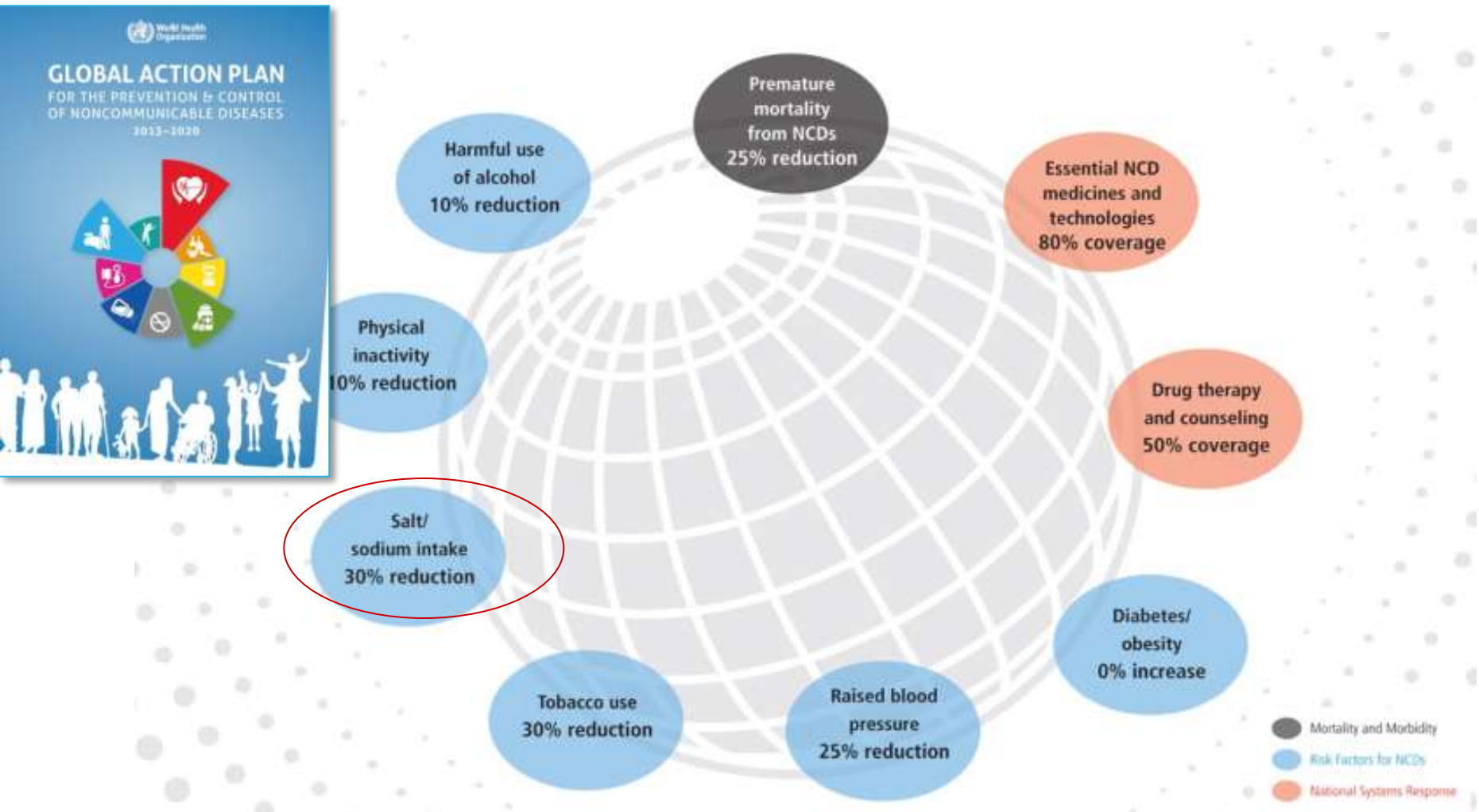
- La OMS recomienda una reducción del consumo de sodio para reducir la presión arterial, el accidente cerebrovascular y la enfermedad de las arterias coronarias en adultos.
- La OMS recomienda una reducción a menos de 2g/día (5g/día de sal) en adultos.
- La OMS recomienda una reducción del consumo de sodio para controlar la presión arterial en niños.
- El nivel máximo recomendado de 2g/día debe ser ajustado hacía abajo en función de los requerimientos energéticos mas bajos de los niños.

Consumo promedio de sal en personas mayores de 20 años (2010)



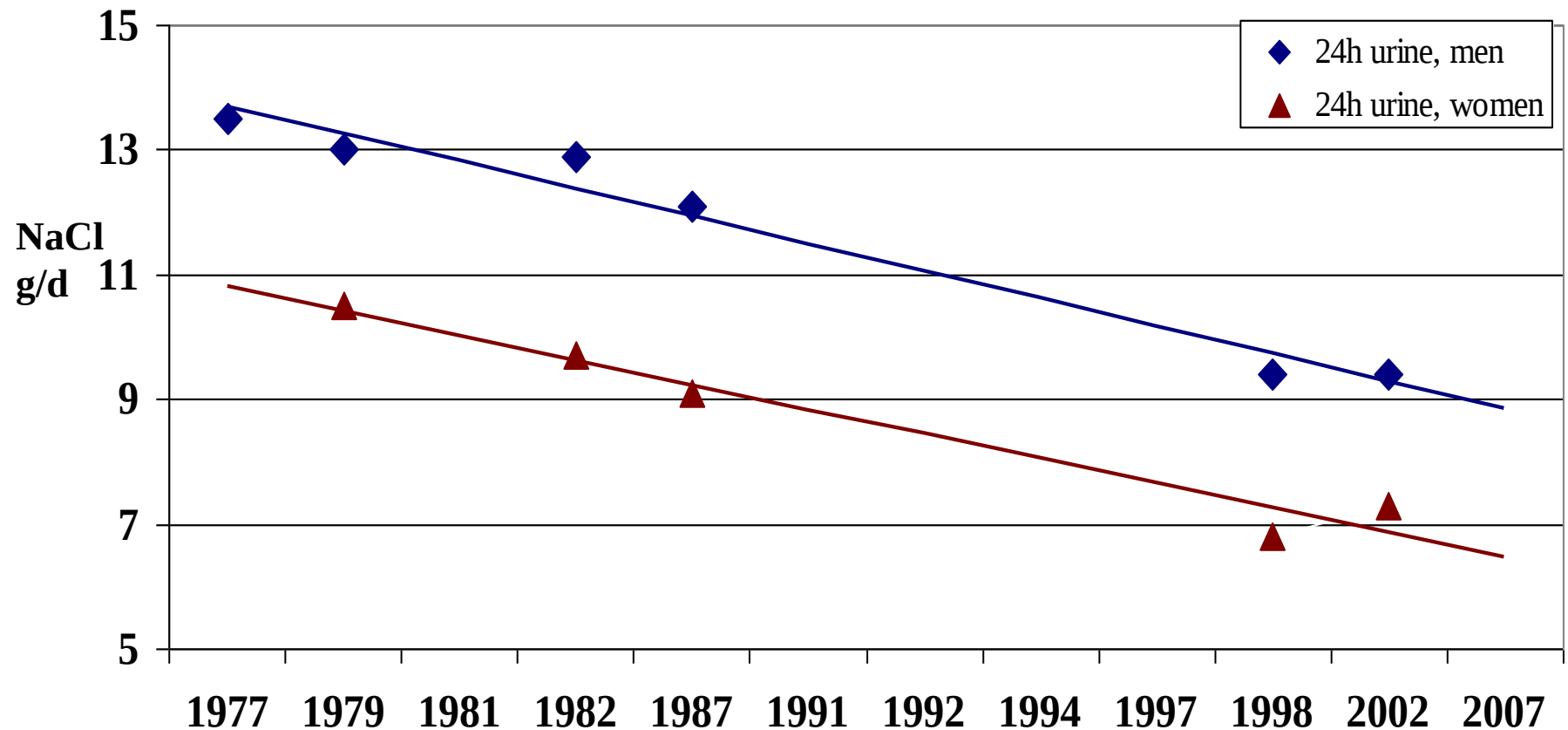
Promedio 10g/día •
80% de alimentos procesados •

La Asamblea Mundial de la Salud (2013) adoptó una meta de una reducción de 30% en el consumo de sal



World Health
Organization

Consumo de sal en Finlandia 1977-2007



Source: National Public Health Institute, Helsinki, Finland



World Health
Organization

Caja de herramientas **SHAKE** para la reducción de sal

- Caja de herramientas para la reducción de sal desarrollada en los últimos dos años por la OMS en colaboración con el “George Institute for Global Health” y una red mundial de expertos en la reducción de sal.
- Basada en las evidencias de estrategias nacionales exitosas y políticas e intervenciones aplicables a nivel mundial.
- 3 documentos:
 - Abogacía
 - Paquete técnico
 - Caja de herramientas





SACUDIR EL HÁBITO DE LA SAL

S

I. SURVEILLANCE
MEASURE AND MONITOR SALT USE

H

II. HARNESS INDUSTRY
PROMOTE THE REFORMULATION OF FOOD TO
CONTAIN LESS SALT

A

**III. ADOPT STANDARDS FOR LABELING
AND MARKETING:**
IMPLEMENT STANDARDS FOR EFFECTIVE AND
ACCURATE LABELING AND MARKETING OF FOOD

K

IV. KNOWLEDGE
EDUCATE AND COMMUNICATE TO EMPOWER
INDIVIDUALS TO EAT LESS SALT

E

V. ENVIRONMENT
SUPPORT SETTINGS TO PROMOTE HEALTHY EATING

- **I. VIGILANCIA**
 - Medir y monitorear el uso de sal.
- **II. TRABAJAR CON LA INDUSTRIA**
 - Promover la reformulación de los alimentos.
- **III. ADOPTAR ESTÁNDARES PARA ETIQUETADO Y PUBLICIDAD**
 - Implementar estándares para etiquetado efectivo y correcto y promoción y publicidad de los alimentos.
- **IV. CONOCIMIENTO**
 - Educar y comunicar para empoderar a los consumidores para comer menos sal.
- **V. AMBIENTE**
 - Apoyar entornos para promover la alimentación saludable.



World Health
Organization

I. VIGILANCIA

Medir y monitorear el uso de sal



Monitorear el consumo de sodio en la población

Fuentes de sodio en la dieta

Conocimientos, actitudes y prácticas de los consumidores

Monitorear resultados e impacto de la intervención

Reunión técnica sobre reducción de sal y estrategias de iodización de la sal (Sidney, 26-27 de marzo 2013)

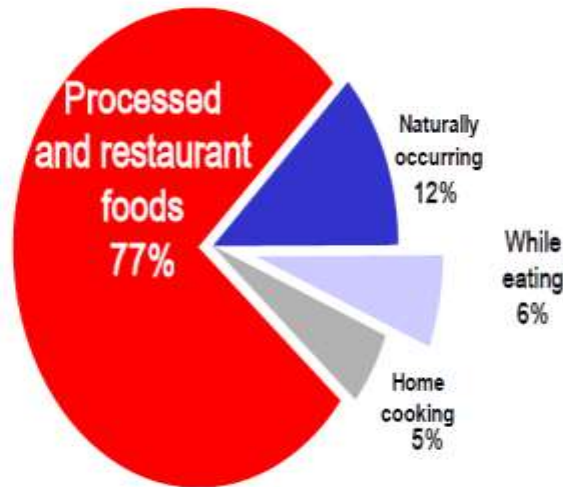
- Convocado por la OMS y el “George Institute for Global Health” en colaboración con el Consejo Internacional para el Control de los Desórdenes por Deficiencia de Yodo.
- Ambos programas tienen por objetivo mejorar la salud pública a través de un enfoque poblacional.
- Políticas para la iodización de la sal y la reducción del consumo a menos de 5 gramos al día son compatibles, costo-efectivos y de enorme beneficio para la salud pública.



II. TRABAJAR CON LA INDUSTRIA

Promover la reformulación de los alimentos

Fuentes de sal



Caja de herramientas:

- Consejos para trabajar con la industria alimentaria.
- Lineamientos para definir metas.
- Ejemplos de metas del Reino Unido, Argentina y metas regionales de la Unión Europea y las Americas.

Source: Mattes, RD. *Journal of American College Nutrition*, 1991, 10:383-393.

15

III. ADOPTAR ESTÁNDARES PARA ETIQUETADO Y PUBLICIDAD

Implementar estándares para etiquetado efectivo y correcto y promoción y publicidad de los alimentos

Nutritional Information Table

Per 100g	Low eat more often 😊	Moderate eat sometimes 😐	High avoid or limit 😞
sodium	120 mg or less	120 mg - 600 mg	600 mg or more

Remember to look at per 100 g of food and not per serving



Caja de herramientas:

- Lineamientos de etiquetado.
- Ejemplos de diferentes tipos de etiquetado frontal.
- Recomendaciones para reducir la publicidad y promoción engañosas de alimentos.

IV. CONOCIMIENTO

Educar y comunicar para empoderar a los consumidores para comer menos sal

Caja de herramientas:

- Lineamientos para desarrollar una campaña de concientización de consumidores.
- Ejemplos de folletos y boletines de prensa.
- Mensajes claves para abogacía.
- Marco para evaluar campañas de mercadeo social.

V. AMBIENTE

Apoyar entornos para promover la alimentación saludable

Caja de herramientas:

- Lineamientos para integrar las iniciativas de reducción de sal en los entornos y espacios saludables.
- Ejemplos de criterios de uso de sal para escuelas y lugares de trabajo.
- Un herramienta para consejería/orientación en servicios de atención primaria de salud.

Shake
the
habit

SHAKE

The SHAKE Package for Salt Reduction

**Sacude
El
Hábito**

Muchas gracias