



Reunión Bienal deCARMEN

26 de octubre del 2009

Lima, Perú

Estrategia para reducir el consumo de sal en la Argentina



Ministerio de
Salud

Presidencia de la Nación



En movimiento, alimentación sana y libre de tabaco

***Plan Nacional de Alimentación
Saludable, Vida Activa y Libre de
Tabaco***



Lineas de accion

- **Promoción de estilos de vida saludables.** Incluye acciones de educación, comunicación y concientización de la población, prohibición (en el caso de tabaco)
- **Regulación de la oferta de productos y servicios.** Incluye la regulación de la producción, comercio, servicios y consumo, a través de acuerdos, incentivos ,medidas legislativas, fiscales capacitación.
- **Promoción de entornos saludables.** Incluye la promoción de ambientes libres de humo, entornos favorecedores de actividad física incluyendo infraestructura urbana y de transporte, instituciones saludables(escuelas,empresas, universidades), municipios saludables, etc



Estadísticas en la Argentina

- Enfermedades cardiovasculares: 1 de cada 3 muertes
- 34,4 % tiene Hipertensión arterial
- Sobrepeso y obesidad en aumento, en especial a menor nivel de ingresos: "Obesidad en la pobreza".
 - 50% de la población argentina tiene sobrepeso y Obesidad
- 75% no consume frutas y verduras diariamente.
- Mayor frecuencia de los factores de riesgo a menor ingreso: HTA, tabaco, obesidad, etc.
- 45% agrega sal a los alimentos en la mesa
- **Estimación del consumo de 12 a 13 gramos de sal por día. (60% en alimentos procesados Y 40% sal de mesa)**

Impacto de la reducción de sodio en la dieta en normotensos e Hipertensos: Argentina

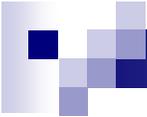
Medida	Reducción en la ingesta de sal					
	3 g/d		6 g/d		9 g/d	
	TAS	TAD	TAS	TAD	TAS	TAD
Descenso de TA	2.5	1.4	5	2.8	7.5	4.2
Reducción de muertes por ACV %	12	14	23	25	32	36
Muertes por ACV evitadas en Argentina	2720	3173	5213	5666	7253	8160
Reducción de muertes por EC %	9	10	16	19	23	27
Muertes por EC evitadas en Argentina	1856	2063	4745	5157	6602	7427

Reducción de 3 gramos: evitaría 5200 muertes

Reducción de 6 gramos: evitaría 10800 muertes

Reducción de 9 gramos: evitaría 15500 muertes

Por cada gramo de reducción en el consumo de sal poblacional: se evitarían 20000 eventos cardiovasculares por año que originan 2000 muertes al año



Fundamentacion : Intervención en la reducción de sodio de alimentos procesados

Carga de enf. prevalencia	Hipertensión: explica 12% de las muertes, prevalencia 30% ¹ .
Evidencia de efectividad intervenciones	-Reducción de sólo 3 gr de sal de la dieta: reducción de 10% la mortalidad cardiovascular ² . -Acuerdos con industria y legislación: reducción de 25% de contenido de sodio en alimentos procesados ³⁻⁴ . -Experiencias en Gran Bretaña y EEUU.
Factibilidad	-Informes de tecnología alimentaria: posibles reducciones en contenido de sodio en muchos alimentos procesados.
C/E de la intervención	Evaluada por el panel de evaluaciones económicas de la OMS como una de las estrategias más costoefectivas³ y una de las primeras a implementar.

1. Ezzati M y cols. Lancet 2003; 271-80
2. FJ He, A MacGregor. How far should salt intake be reduced? Hypertension 2003 42: 1093-1099
3. Murray JL y cols. Effectiveness and costs of interventions to lower systolic blood pressure and cholesterol: a global and regional analysis on reduction of cardiovascular risk. Lancet 2003; 361: 717-25
4. www.fdf.org



Fuentes principales de ingesta de sal en la Argentina:

- Panificados
- Embutidos
- Quesos
- Caldos
- Productos de Copetín
- Conservas



Ejes estratégicos de intervención

- Task force argentina para reducción de sal y trans. (multisectorial)
 - Grupo académico y evaluación
 - Grupo de comunicación
 - Grupo normalización y legislación.
- Acuerdos con la industria.
- Estrategias de comunicación.
- Aspectos regulatorios

Objetivos Task force argentina

Grupo académico y evaluación

- Obtener una **línea de base** tanto del consumo por habitante como de la concentración de sodio de los alimentos más consumidos.
- Evaluar **factibilidad de reducción y metas posibles** de acuerdo a la funcionalidad del sodio en cada grupo de alimentos. (priorizando aquellos alimentos de mayor consumo, mayor concentración de sodio y mayor oportunidad de reducción).
- **Evaluar el impacto** en indicadores de proceso (contenido de sodio en alimentos) como de impacto (eventos cardiovasculares) de acciones llevadas a cabo para la reducción de sodio de los alimentos.



Estrategia comunicación al sensibilización

- Población objetivo:

- población general.
- Industria
- Panaderos y preparadores

- Mensajes:

- Población general: "MENOS SAL, MAS VIDA"

DEL 1 AL 29 DE NOVIEMBRE
100.000 corazones por un cambio saludable

- **Menos sal, más Vida**
- **Sumar 30 minutos diarios de movimiento**
- **Implementar ambientes 100% libres de humo de tabaco**



Ministerio de
Salud
Presidencia de la Nación



Menos sal, más VIDA

Disminuir el consumo de sal reduce el riesgo de accidentes cerebrovasculares y enfermedades coronarias, tanto en personas con hipertensión como con presión arterial normal

¿Qué puedo hacer?

- + Cocinar sin sal
- + Agregar lo mínimo antes de servir (preferentemente utilizar sal con menos sodio)
- + Evitar el uso del salero en la mesa
- + Elegir alimentos y bebidas con menor contenido de sodio

Para mejorar tu alimentación también:

- + Incorporar a las comidas frutas y verduras de todo tipo y color
- + Disminuir el consumo de alcohol, azúcar y evitar las frituras
- + Incluir diariamente leche ó yogures y cantidades pequeñas de queso
- + Usar aderezos saludables para realzar el sabor de los paltos, y así moderar el consumo de sal: perejil, albahaca, tomillo, romero, pimentón, etc

UN RIESGO PARA LA PRESION, INFARTOS Y ATAQUES CEREBROVASCULARES

Los argentinos consumen más del doble de sal de lo aconsejado por la OMS

Por: [Valeria Román](#)

Los argentinos consumen un promedio de 13 gramos de sal diarios. Esto es, más del doble de la cantidad recomendada por la Organización Mundial de la Salud (OMS), que aconseja 5 gramos por día. Ese exceso tiene consecuencias negativas: puede aumentar la presión arterial y el riesgo de infartos y ataques cerebrovasculares en la población.

El viernes fue el Día Mundial de la Alimentación. "En base a diferentes encuestas que hemos realizado en los últimos 5 años, detectamos que los argentinos consumen más del doble de sal de lo recomendable", dijo a Clarín Sebastián Laspiur, director de promoción y protección de la salud del Ministerio de Salud de la Nación. También se identificó que la sal que ingieren los argentinos proviene en el 60% de los alimentos ya procesados, como enlatados, embutidos o galletitas, y el resto se agrega en las comidas. "Vamos a lanzar una campaña de comunicación para que la gente reduzca el agregado de sal durante las comidas

Los argentinos consumen más del doble de sal que lo aconsejado por la OMS

La sal que se le agrega a las comidas sólo constituye el 30 al 40% de la que consume una persona cada día. **Entre el 60 y el 70% proviene de los alimentos elaborados por la industria**

Aunque la Organización Mundial de la Salud (OMS) establece que **una persona debe consumir cinco gramos diarios de sal, los argentinos ingieren un promedio de 13 gramos por día**, es decir, más del doble que los aconsejado.

Se sabe que, **"por cada gramo de sal que se podría reducir en el consumo de la población, se podrían evitar 20.000 infartos y accidentes cerebrovasculares por año en nuestro país"**, [explicó el ministro Juan Manzur](#) y añade que "de esta manera, se evitarían asimismo 2.000 muertes al año". Para el funcionario **"es un deber del estado impulsar políticas tendientes a concientizar a la sociedad respecto a que con una alimentación equilibrada ganamos colectivamente miles de años de vida**, por lo que nuestro Programa Argentina Saludable profundizara su presencia activa en todo el país", sostuvo el ministro.

INTERVENCIONES A NIVEL DEL PAN



ACTORES: Ministerio de salud, INTI y FAIPA



CONSUMO DE PAN EN LA ARGENTINA

VALOR ESTIMADO: 3 MILLONES DE TONELADAS.

CONSUMO PER CAPITA: 70 KG/HAB/AÑO.

CONSUMO DIARIO: 200 g/hab/día. (consumo masivo)

PAN ARTESANAL: 95% - 190 g/hab/día.

25.000 Panaderías

PAN INDUSTRIAL: 5% - 10 g/hab/día.

900 Industrias.

3 concentran el 80% del mercado.

CONSUMO DIARIO DE SAL POR PAN: 3,4 a 4,2 g/día.

Análisis de panes: 2,10 g de sal/100 g de pan.

- La reducción de 1 gramo podría lograrse reduciendo la sal de panificados, que explican el 25% de la sal que comemos.

Antecedente: Panel Sensorial de Panificados con menor contenido de sal



Resultado: Hasta un contenido de 1.5% de sal en panificados no es detectado por el consumidor.

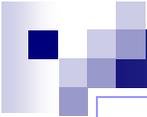
Concurso "menos sal mas vida en las panaderías"





Proyecto reducción de sodio y trans en panaderías y preparadores en la provincia de la Pampa

- **Meta:** reducción de al menos 25% del sodio y reducción-eliminación grasas trans, incrementar la fibra del pan
- **Alcance:** todos los productos de panadería y preparadores (gastronómicos-hotelería-etc)
- **Intervención:**
 - acuerdos voluntarios con sectores
 - Capacitación y buenas prácticas
 - provisión de grasas saludables, pre-mezclas de harinas incluyendo fibras
 - Estrategia comunicacional



Proyecto de Reducción de sodio y trans en panaderías y preparadores en la provincia de la Pampa (cont)

■ Evaluación

□ Basal:

- Encuesta basal y análisis de alimentos en muestra de panaderías, gastronómicos y preparadores de alimentos**
- Análisis basal de presión arterial, sodio en orina y grasas trans en glóbulos rojos en al menos 100 voluntarios de 3 localidades (Capital, Maracó, Utracán o Loventué)**
- En al menos 1500 personas de 35 a 70 años de la población general de 3 localidades (Capital, Maracó, Utracán o Loventué):**
 - Medición de presión arterial y colesterol basal**

Proyecto de Reducción de sodio y trans en panaderías y preparadores en la provincia de la Pampa (cont)

■ Evaluación

- 3 a 6 meses de la intervención:
 - Encuesta de 6 meses, análisis de alimentos en muestra de panaderías, gastronómicos y preparadores de alimentos
 - Análisis de procesos en muestra de panaderías
 - Análisis de 6 meses de presión arterial, sodio en orina y grasas trans en glóbulos rojos en al menos 100 personas de 3 localidades (Capital, Maracó, Utracán o Loventué)
- Anual: análisis de procesos en panaderías y gastronómicos
- A 2 años y 5 años
 - En personas de 35 a 70 años de la población general de 3 localidades (Capital, Maracó, Utracán o Loventué):
 - Medición de presión arterial y colesterol basal
- A 5 años
 - Internaciones por causas cardiovasculares
 - Mortalidad cardiovascular



Conclusiones

- Estamos instalando la problemática
- Tenemos varios actores involucrados
- Contamos con algunas experiencias exitosas
- Debemos avanzar con acuerdos con la industria de los principales productos que aportan sal a la población.



■ MUCHAS GRACIAS