



# 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



***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***

<b>Carga de enf. prevalencia</b>	Hipertensión: explica 12% de las muertes, prevalencia 30% <sup>1</sup> .
<b>Evidencia de efectividad intervenciones</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Reducción de sólo 3 gr de sal de la dieta: reducción de 10% la mortalidad cardiovascular<sup>2</sup>.</li><li>-Acuerdos con industria y legislación: reducción de 25% de contenido de sodio en alimentos procesados<sup>3-4</sup>.</li><li>-Experiencias en Gran Bretaña y EEUU.</li></ul>
<b>Factibilidad</b>	-Informes de tecnología alimentaria: posibles reducciones en contenido de sodio en muchos alimentos procesados.
<b>C/E de la intervención</b>	<b>Evaluada por el panel de evaluaciones económicas de la OMS como una de las estrategias más costoefectivas<sup>3</sup> y una de las primeras a implementar.</b>

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](http://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