

17 de abril: Día Mundial de la Hipertensión

El 80% de la población afirma que siempre añade sal a sus comidas

- El Informe *“¿Cuánto sabemos de Alimentación?”* elaborado por el Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de la Comunitat Valenciana (CODiNuCoVa) alerta de que la población valenciana consume un exceso de sal lo que aumenta el riesgo de padecer hipertensión y puede generar serios problemas de salud para el corazón
- Según el INE, el 20,6% de la población valenciana padece hipertensión arterial, 1,4 puntos porcentuales por encima de la media nacional y colocándose como la quinta autonomía con mayor prevalencia de esta enfermedad
- Maite Navarro, Vocal de Sanidad del CODiNuCoVa: “En la actualidad, el consumo de sal en la Comunitat Valenciana se eleva a más del doble de lo que recomienda la Organización Mundial de la Salud para los adultos: menos de 5 gramos al día”

Valencia, 16 de mayo de 2024- La hipertensión arterial es la patología crónica más común en España. Según el Instituto Nacional de Estadística (INE), en la actualidad cuatro millones de españoles adultos la padecen, lo que supone un 19,2% del total de la población, colocándose en el segundo país europeo con mayor prevalencia de esta enfermedad. Y de esta realidad no se escapa la Comunitat Valenciana que se ubica en el quinto puesto entre las comunidades autónomas con mayor prevalencia de esta enfermedad. La hipertensión arterial, según la última Encuesta Europea de Salud, afecta ya a un 20,6% de la población, 1,4 puntos porcentuales por encima de la media nacional.

Ante esta realidad y con motivo del Día Mundial de la Hipertensión, el Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de la Comunitat Valenciana (CODiNuCoVa) alerta de que el consumo de sal en nuestra autonomía es excesivo y así lo reconocen los propios consumidores. Y es que, tal y como se desprende del informe *“¿Cuánto sabemos de Alimentación?”*, basado en 462 encuestas realizadas a población adulta sobre sus hábitos de consumo y conocimientos acerca de la Alimentación y la Nutrición, el 80% de los valencianos y valencianas siempre añade sal a sus comidas sin pensar previamente si los alimentos utilizados ya la contienen, lo que aumenta el riesgo de padecer hipertensión al aumentar el riesgo de sobrepasar las cantidades diarias recomendadas.

Departamento de Comunicación

Ana Zalamea 636397113

Ángela Martí 652958571

prensa@codinucova.es

La hipertensión es una enfermedad que se caracteriza por un aumento de la presión arterial por encima de unos valores normales que puede conllevar a múltiples enfermedades cardiovasculares. Entre ellas, las más comunes son la angina de pecho, infarto de miocardio, ictus hemorrágicos o ictus isquémicos.

“En la actualidad, el consumo poblacional de sal se eleva a más del doble de lo que recomienda la Organización Mundial de la Salud para los adultos, que es de menos de 5 gramos al día”, explica Maite Navarro, Vocal de Sanidad del CODiNuCoVa. Y es que para no sobrepasar los niveles de consumo de sal que necesita nuestro organismo, Navarro recomienda “acostumbrarse, de manera progresiva, a cocinar con cantidades moderadas de sal, sustituyéndola por otros elementos más saludables sin renunciar al sabor y limitar la ingestión de ultraprocesados, que suelen contener altas cantidades imperceptibles. De hecho, en este informe, el 36,6% de la población encuestada reconoce que consume este tipo de productos una vez por semana”.

Renunciar a la sal sin renunciar al sabor

Y es que, según el CODiNuCoVa, disminuir el consumo de sal en nuestra dieta no conlleva necesariamente reducir el sabor de nuestros platos. “Una alternativa saludable a la sal pueden ser las especias y hierbas aromáticas como el tomillo, el perejil o la pimienta, ya que tienen propiedades que potencian y modifican los sabores de los alimentos que cocinamos ejerciendo el mismo papel que la sal”.

En el caso de los guisos, salsas, carnes o pescados, otra alternativa para nuestras cocinas es el uso de ajo o cebolla, dos alimentos que pueden aportar más sabor sin necesidad de hacer uso excesivo de sal. Por último, los profesionales de la Nutrición nos ofrecen una alternativa en el caso de las ensaladas, habitualmente sazonadas con aceite, sal y vinagre: “Una buena alternativa en estos casos es el uso de jugos cítricos, como el de limón o de naranja. Estos dos ingredientes aportan una frescura y sabor al plato muy significativas”, concluye Maite Navarro.

Sobre CODiNuCoVa

El CODiNuCoVa es el Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de la Comunitat Valenciana. Constituido en 2009, es el segundo más grande de toda España dedicado a la profesión, con más de 1.000 dietistas-nutricionistas personas colegiadas. Los y las dietistas-nutricionistas son expertas en alimentación, profesionales de la salud dedicadas a ámbitos tan diversos como la investigación, la docencia, la atención clínica, la salud pública, la nutrición comunitaria, la seguridad alimentaria, la restauración colectiva y social o la educación alimentaria, entre otros. Desde el CODiNuCoVa se trabaja para poner en valor la relevancia de la nutrición en nuestras vidas, promover una correcta salud alimentaria entre la sociedad e integrar la actividad de los dietistas-nutricionistas en la estructura sanitaria y social para lograr una mejor calidad de vida y el bienestar de todos los ciudadanos. Más información en www.codinucova.es