

# Muito sal NA SOPA

*O Idec constatou altos níveis de sódio em pesquisa feita com 42 sopas prontas. A ingestão elevada do mineral pode causar hipertensão e problemas renais*

O sal é um ótimo conservante de alimentos e dá sabor a qualquer comida. Porém, quando ingerido em excesso, desequilibra o organismo. “Após ser ingerido, o sódio presente no sal funciona como uma esponja, retendo água. O corpo incha com o aumento do volume de líquidos, elevando a pressão sanguínea”, afirma Maria Ângela Zaccarelli Marino, professora de endocrinologia da Faculdade de Medicina do ABC.

Quando o nível de sódio no organismo fica baixo, os rins aproveitam as substâncias químicas da urina, devolvendo-as para a circulação. Entretanto, quando há mais sódio que o necessário no corpo, esse mecanismo também é prejudicado. “Dessa maneira, o organismo precisa de mais líquido para equilibrar a concentração de sódio no sangue”, explica a nutricionista Jocelem Salgado em seu artigo O Uso Adequado do Sal. “Portanto, os rins retiram menos líquidos do organismo e, conseqüentemente, há diminuição da excreção de urina. Assim, o coração é forçado a bombear com mais força para manter um volume maior de líquido em circulação, aumentando a pressão arterial.” A partir daí, aumentam os problemas: a hipertensão pode causar danos ao coração, e a retenção de água piora os quadros de obesidade. Sem falar nos rins, que sofrerão com as jornadas extras de trabalho.

Infelizmente, todos esses problemas passam despercebidos no nosso prato de comida diário, pois demoram para se manifestar. Até porque, em parte das vezes, a questão não é o saleiro à mesa. Uma ou



PHOTOS.COM

duas porções de sopas instantâneas, molhos, refeições pré-cozidas, bolachas e biscoitos, por exemplo, podem conter até mais do que o limite diário recomendado de sódio. Não acredita?

Pois é isso que mostra a pesquisa feita pelo Idec com 42 sopas prontas (desidratadas, em sachês ou congeladas), de 18 marcas. Quase 20% das amostras revelaram quantidades elevadas de sódio, chegando, em alguns casos, à metade da recomendação de ingestão diária – e isso em uma única sopinha!

## SABOR: MUITO SALGADO

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), o ideal é fazermos seis pequenas refeições ao longo do dia. Assim, os nutrientes devem ser divididos e equilibrados entre elas. Se dividirmos igualmente o sódio entre as refeições, deveríamos comer não mais do que 400 mg em cada uma delas.

No Brasil, a Anvisa propõe que se considere elevada a quantidade superior a 400 mg de sódio por 100 g ou 100 ml de produto. A proposta está em consulta pública (nº 71/06).

De acordo com esse parâmetro proposto pela Anvisa, oito das sopas pesquisadas estão

acima do limite e devem ser consumidas com moderação e eventualmente. Entre as desidratadas de preparo tradicional: creme de cebola Jurema; creme de tomate com ervas finas Pão de Açúcar; sopa de cebola Maggi; creme de cebola Kitano; e canjão de galinha com arroz e legumes Hikari. Entre as desidratadas instantâneas (ou sopas de escriptorio), estão nas mesmas condições: sopa instantânea de carne Jurema; Missoshiru tradicional Sakura; e a Express clássica de legumes com macarrão Qualimax. E apenas três sopas se destacam entre as com menor teor de sal: a sopa instantânea de abóbora com queijo Taeq, a sopa pronta de cebola Taeq e a sopa pronta de mandioquinha da Mambo.

Na tabela à página 24, onde reunimos todos os produtos, é possível perceber que a quantidade de sódio em cada uma dessas sopas varia de 8% a 51% da recomendação diária para os adultos. Se acrescentarmos o tradicional pãozinho francês e uma colher de queijo parmesão ralado a essas sopas, a ingestão de sódio sobe para valores entre



Sopas que estão acima do limite de 400 mg de sódio por 100 g de produto

28% e 71% da quantidade recomendada. Muito para uma única refeição do dia, não?

## RÓTULO PARA AJUDAR

O mais importante é que, daqui para a frente, você não escolha mais as sopas apenas pelo sabor ou pelo preço. É fundamental olhar o rótulo e verificar qual delas oferece quantidades saudáveis (que não são as maiores!) de sódio – e não só isso, mas também de calorias, de gorduras saturadas e de gorduras trans: conjuntinho nada

## O brasileiro exagera

Um estudo feito pelo Ambulatório de Hipertensão do Hospital das Clínicas da Unicamp, publicado em 2007, mostrou que os temperos industrializados são os grandes vilões da alimentação de quem sofre de pressão alta. Isso porque o sódio, nesses temperos – e em grande parte dos alimentos industrializados –, passa despercebido. Assim, os hipertensos acabam ingerindo até quatro vezes mais sal (e sódio, conseqüentemente) do que deveriam.

Foram analisados 138 portadores da doença. A conclusão é de que o consumo, entre os homens, ficou em torno de 17,6 g diários de sal, enquanto as mulheres consumiram 13,7 g. Para os coordenadores do estudo, os enfermeiros Maria Cecília Bueno, Jayme Gallani e Maria Carolina Salmora Ferreira, tal ingestão pode atrapalhar o tratamento dessas pessoas.



FOTOS GILBERTO MARQUES

Produtos com os menores teores de sódio encontrados

	Produto/Marca	Sódio (mg) por porção	% de ingestão diária	Total de sódio (mg) Sopa + queijo ralado + 1 pão francês	% de ingestão diária
Sopas desidratadas Porção: 1 prato fundo (250 ml)	Creme de cebola/Jurema	1.225	51	1.709	71
	Creme de tomate com ervas finas/Pão de Açúcar	1.109	46	1.593	66
	Sopa de cebola/Maggi	1.035	43	1.519	63
	Creme de cebola/Kitano	1.029	43	1.513	63
	Canjão de galinha com arroz e legumes/Hikari	1.007	42	1.491	62
	Creme de cebola/Arisco	996	42	1.480	62
	Canjão/Knorr	940	39	1.424	59
	Canjão de galinha/Arisco	931	39	1.415	59
	Crema com funghi porcini/Pastarotti	922	38	1.406	59
	Sopão de galinha com macarrão e legumes/Carrefour	920	38	1.404	59
	Canjão/Maggi	870	36	1.354	56
	Sopão de feijão/Qualimax	848	35	1.332	56
	Creme de cebola/Hikari	838	35	1.322	55
	Creme de cebola/Knorr	810	34	1.294	54
	Crems da Natureza espinafre/Knorr	810	34	1.294	54
	Sopão Vitalie legumes/Knorr	785	33	1.269	53
	Sopão de feijão/Jurema	770	32	1.254	52
	Sopão de feijão/Arisco	765	32	1.249	52
	Sopa de galinha/Knorr	750	31	1.234	51
	Sopas instantâneas Porção: 1 xícara de chá (200 ml)	Canjão/Jurema	729	30	1.213
Sopão de feijão/Maggi		709	30	1.193	50
Viver Bem creme de cebola/Qualimax		670	28	1.154	48
Sopa de aveia com legumes/Ferla		545	23	1.029	43
Sopa de beterraba com iogurte/Taeq		481	20	965	40
Sopa de aveia e legumes/Ativa Fibras		448	19	932	39
Sopa Instantânea carne/Jurema		894	37	1.378	57
Sopa Missoshiru Tradicional/Missoshiru		893	37	1.377	57
Express Clássica - legumes com macarrão/Qualimax		833	35	1.317	55
Sopa Individual champignon/Vono		741	31	1.225	51
Pra Mim galinha com vegetais/Kitano		741	31	1.225	51
Meu Instante frango desfiado com batata e alho-poró/Maggi		718	30	1.202	50
Sopa Instantânea 4 queijos com croûtons/Knorr		690	29	1.174	49
Sopas prontas. Porção: 1 prato fundo (250 ml)	Good Light sopa de galinha/Maggi	630	26	1.114	46
	Vitalie peito de frango com ervas/Knorr	583	24	1.067	44
	Sopa de mandioquinha/Carrefour	401	17	885	37
	Sopa Instantânea de abóbora com queijo/Taeq	389	16	873	36
	Sopa de capeletti de frango/Fugini	901	38	1.385	58
	Sopa de queijo/Mambo	646	27	1.130	47
	Sopa de legumes com macarrão e carne/Fugini	557	23	1.041	43
Sopa de mandioquinha com carne/Swift Moments	517	23	1.001	42	
Sopa de cebola/Taeq	350	14	834	35	
Sopa de mandioquinha/Mambo	194	8	678	28	

Calculamos a quantidade de sódio total em um prato de sopa (ou em uma xícara de chá) acrescido de uma colher de sopa de queijo parmesão e um pão francês de 50 g. O queijo ralado tem 160 mg de sódio/porção 10 g (= 1 colher de sopa) e o pão francês tem 324 mg de sódio em uma porção de 50 g

Fonte: Tabela Brasileira de Composição de Alimentos TACO/Nepa Unicamp

bom para o organismo, quando exagerado.

“Se as sopas ostentassem o semáforo nutricional na embalagem, todas receberiam a cor amarela em relação ao teor de sódio, significando que o consumo deve ser moderado”, informa Vera Barral, técnica do Idec e coordenadora do estudo. (O semáforo nutricional é um instrumento de informação ao consumidor, utilizado pela Food Standards Agency do Reino Unido para indicar as quantidades de açúcar, gorduras e sódio em cada 100 g de alimentos, classificando-as por cores indicativas, impressas na embalagem do produto: verde (valores baixos); amarelo (valores médios); vermelho (valores altos). Leia mais na REVISTA DO IDEC nº 122, de junho de 2008).

“É preciso entender as informações do rótulo para fazer a escolha certa e o consumo adequado. Assim, o semáforo seria um bom instrumento. Para crianças, idosos e hipertensos, principalmente, o consumo de sódio deve ser muito bem controlado.”

Esse é mesmo um ponto relevante: os idosos devem ingerir menos sal (o ideal seria no máximo 5 g por dia, em vez dos 6 g

A recomendação de ingestão diária de sódio, feita pela Anvisa, é de **2.400 mg para os adultos.**

Para se ter uma ideia, **1 g** de sal contém **400 mg** de sódio. Por isso, deve-se ingerir, no máximo, **6 g de sal por dia.**

A recomendação da OMS é para que essa quantidade seja dividida igualmente entre as refeições: portanto, seis refeições com 1 grama de sal em cada uma delas.

que os adultos podem comer). Isso porque, por um lado, eles têm tendência a reter mais sódio no organismo e, por outro, porque, com o envelhecimento, os vasos sanguíneos vão perdendo a capacidade de distensão, facilitando o desenvolvimento de hipertensão. A mesma recomendação vale para os hipertensos de qualquer idade.

Contudo, o sal não deve ser completamente retirado da alimentação, pois dessa maneira também traria prejuízos à saúde. “Sem sódio, a pressão não se mantém, o organismo fica fraco e aparecem outros problemas”, afirma Maria Ângela Zaccarelli Marino. ■

### Como foi feita a pesquisa

Entre abril e maio, os técnicos do Idec percorreram supermercados da cidade de São Paulo e selecionaram 42 sopas instantâneas, de 18 marcas, com maneiras de preparar diversas. São elas: as desidratadas de preparo usual (pós para a adição de água fria e cozimento por cerca de 5 minutos); as desidratadas instantâneas (pós para a adição de água quente), também conhecidas como “sopas de escritório”; as prontas em sachê (que podem ser mono ou multiporção, prontas para o consumo, bastando para isso aquecer); e as prontas congeladas (que também só precisam ser

aquecidas). A análise da quantidade de sódio foi feita a partir dos valores indicados nos rótulos dos produtos. Para as sopas desidratadas e prontas, adotamos a porção de 250 ml, que equivale a um prato fundo. Já para as instantâneas, que são comercializadas para servirem de “lanche”, adotamos a porção de 200 ml, que equivale a uma xícara da sopa.



STOCK.XCHNG

### O que as empresas disseram

Das dezessete empresas selecionadas para a pesquisa, dez (58,8%) responderam ao questionamento do Idec sobre seus produtos.

● **Ajinomoto** – afirmou que o produto sofreu redução do teor de gorduras trans em 2007 e que há outros projetos em estudos.

● **Ativa Fibras/Nutritional** – Apenas afirmou que o teor de sódio do produto se encontra abaixo do valor estabelecido pela Anvisa.

● **L. Ferenczi** – A empresa disse que está desenvolvendo sopas em que há redução do teor de sódio.

● **Fugini** – informou que estão sendo feitos testes de substituição do sódio por condimentos que realcem o sabor do alimento para torná-lo mais saudável.

● **Hikari** – Disse que no final de 2008 foram feitas reduções significativas de sal nos dois produtos analisados.

● **Nestlé** – A empresa disse que vem implementando, desde 2005, medidas para a redução do teor de sódio nos produtos.

● **Sakura** – Informa que a empresa acaba de reduzir 34 mg de sódio na formulação do produto, que em breve estará nos pontos-de-venda.

● **Unilever** – informou que as sopas Knorr e Arisco, desde 2008, reduziram a quantidade de sal.

● **Mil Sabores** – Em relação ao teor de sódio, afirmou apenas que o produto está dentro dos padrões normais.

● **Yoki** – informou que pretende reduzir o sódio, e que os produtos analisados já passaram pelo departamento de pesquisa e desenvolvimento.