

2015-06-16 15:34:49

<http://justnews.pt/noticias/sociedade-de-hipertensao-ha-ainda-muito-a-fazer-para-reduzir-o-consumo-excessivo-de-sal>José Mesquita
Bastos

Sociedade de Hipertensão: «há ainda muito a fazer» para reduzir o consumo excessivo de sal

Apesar da população portuguesa ter uma maior noção dos problemas de saúde que podem surgir ou agravar-se com um consumo excessivo de sal, "há ainda muito a fazer nesta luta", afirma Mesquita Bastos, presidente da [Sociedade Portuguesa de Hipertensão](#) (SPH).

Na sua opinião, "é necessário focarmo-nos cada vez mais na conceção dos alimentos, para que a redução do teor de sal não fique apenas pelo pão" e dá um exemplo: "a sopa é dos pratos essenciais da alimentação dos portugueses e sobre o qual a redução do teor do sal teria um grande impacto em saúde pública".

Em artigo publicado na edição de junho do **Jornal Médico dos Cuidados de Saúde Primários**, Mesquita Bastos explica as "linhas de atuação" da atual Direção, que tomou posse em final de março, e afirma que será dada "continuidade ao trabalho desenvolvido nesta área pela SPH desde a sua génese". Na sua opinião, "o reforço da regulação da rotulagem dos alimentos, a par de campanhas massivas de informação, levadas a cabo pela SPH e/ou em parceria com outros organismos com responsabilidade direta ou indireta na área da Saúde, são medidas vitais para a utilização e consumo consciente de sal."



Considera que "a sensibilização dos profissionais de saúde, das entidades governamentais e de saúde e da própria população é um trabalho que nunca pode parar". Uma vez que o excesso de sal conduz à hipertensão que, por sua vez, aumenta o risco de doenças e de acidentes cardiovasculares, "parar esta luta é pôr em causa a qualidade de vida e o bem-estar da população", afirma.

Mesquita Bastos adianta que uma das iniciativas a realizar será o II Fórum do Sal, a decorrer em novembro, em Lisboa, "onde estarão reunidos vários especialistas nacionais e internacionais para falar sobre a problemática, de forma a aprendermos uns com os outros, partilhando informações e experiências de forma a, em conjunto, encontrarmos um caminho que se traduza em resultados práticos quanto à diminuição do consumo de sal."

Relativamente a ações junto da população, e após as iniciativas realizadas no âmbito do Dia Mundial da Hipertensão, assegura que esse "trabalho de educação para a saúde irá manter-se ao longo do ano noutras iniciativas, como nas escolas", uma vez que é, habitualmente, "na infância e na adolescência que começa a ingestão salina excessiva, queremos identificar quais os alimentos que propiciam isso mesmo e adotar uma abordagem dirigida a este público-alvo."



O artigo de Mesquita Bastos pode ser lido na íntegra na edição de junho do **Jornal Médico dos Cuidados de Saúde Primários**, publicação distribuída junto dos profissionais das USF e ACES de todo o país e de várias outras entidades. O artigo integra o Dossier Hipertensão, que conta com o apoio da [Sociedade Portuguesa de Hipertensão](http://www.sph.pt) e a colaboração de uma dezena de especialistas.

