

Investigadores procuram voluntários para reduzir o consumo de sal

Um grupo de investigadores portugueses está à procura de 500 voluntários, homens e mulheres com idades entre os 20 e os 70 anos, da área metropolitana de Lisboa, para integrarem um estudo que tem como objetivo avaliar a eficácia de um programa de educação de hábitos alimentares na redução do consumo do sal, com impacto na saúde, em particular nos valores da pressão arterial.

O trabalho será coordenado pelos investigadores Conceição Calhau, Professora da Faculdade NOVA Medical School, Coordenadora da Unidade Universitária Lifestyle Medicine da José de Mello Saúde e NOVA Medical School e Investigadora do CINTESIS e Jorge Polónia, Professor na Faculdade de Medicina da Universidade do Porto, Professor Catedrático Convidado da Universidade de Aveiro, Investigador do CINTESIS e Membro da Direção da Sociedade Europeia da Hipertensão.

As doenças cardiovasculares são a principal causa de mortalidade a nível mundial, sendo a hipertensão arterial um reconhecido fator de risco para o seu desenvolvimento. Uma das estratégias mais eficientes para a diminuição da hipertensão arterial é a redução do consumo de sal na alimentação, tendo sido consagrada pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como uma das medidas prioritárias no combate às doenças crónicas não transmissíveis.

“A OMS recomenda o consumo máximo diário de 5 g de sal para um adulto e de 3 g diárias para as crianças. No entanto, de acordo com o estudo PHYSA, o consumo diário de sal na população portuguesa é de 10,7 g, o que corresponde ao dobro do consumo máximo recomendado”, explica Jorge Polónia, especialista em hipertensão arterial e coordenador desse trabalho.

É com o objetivo de solucionar este problema que esta equipa de investigação está a trabalhar. “Pretendemos testar o impacto que um programa de alteração dos estilos de vida, durante 12 semanas, poderá ter nos hábitos alimentares e nos indicadores de saúde de uma amostra da população portuguesa”, explica Conceição Calhau, Professora de Nutrição e Metabolismo da NOVA Medical School.

O programa terá a duração de 12 semanas e inclui sessões presenciais de formação, e uma linha telefónica permanente e aconselhamento personalizado (por nutricionistas) aos participantes durante as suas compras alimentares.

“Os participantes serão aconselhados sobre formas de reduzir o sal adicionado durante a confeção das refeições (nomeadamente por ervas aromáticas e similares), aprenderão a ler e interpretar os rótulos dos alimentos, optando por alimentos com menor quantidade de sal (NaCl) ou sódio (Na), e serão motivados a consumir alimentos ricos em potássio, entre outras coisas, explicam os investigadores.

Os níveis de excreção urinária de sódio (urina de 24 horas) serão medidos, no início e no final da intervenção, de modo a avaliar a variação do consumo de sal pelos participantes. Será ainda avaliada a evolução dos níveis de pressão arterial, o peso/composição corporal e o perímetro da cintura dos participantes.

“Esperamos que a mudança no estilo de vida, sobretudo os hábitos alimentares, tenham um impacto favorável na população em estudo e que as alterações observadas se traduzam em ganhos de saúde duradouros”, sintetiza Conceição Calhau. Os voluntários beneficiarão de descontos na aquisição de produtos na cadeia de supermercados associada ao programa.

Os voluntários interessados em participar neste estudo devem manifestar a sua intenção, identificando o seu nome completo, idade, zona de residência e local de trabalho para o seguinte email: estudosaude2019@gmail.com