



# Sal nosso de cada dia

## O SÓDIO NO CORPO

1. Uma vez absorvido, o sódio vai direto para o sistema renina-angiotensina, que são hormônios produzidos pelas glândulas suprarrenais e pelos rins, responsáveis por um mecanismo de vasoconstrição
2. Esses hormônios farão o balanço do sal no organismo. Se a quantidade de sal for alta, o corpo retém mais líquido, o que pode aumentar a pressão arterial. Se a quantidade for baixa, a água é eliminada pela urina, o que diminuirá a pressão

## FUNÇÃO

O sódio é importante no metabolismo hepático. Sem ele, o organismo acaba ficando "diluído", sem nutrientes. Todas as funções, da produção hormonal aos neurotransmissores, ficam prejudicadas

## SINTOMAS

- Pressão alta pode indicar excesso de sódio. Pressão baixa é sinal de carência da substância.
- Inchaço, edemas
- Sede intensa (sódio em excesso)
- Lentificação do organismo, cansaço, desânimo (falta de sódio)

## EFEITOS NEGATIVOS DO EXCESSO DE SAL

- Retenção de líquido
- Maior risco de trombose
- Alterações renais
- Hipertensão
- Maior risco de infarto
- Maior risco de acidente vascular cerebral (AVC)

## ALIMENTOS COM ALTO TEOR DE SÓDIO

- Macarrão instantâneo
- Embutidos (mortadela, salaminho etc)
- Refrigerantes
- Salgadinhos
- Seleto de legumes
- Caldo de carne

## COMO CONTROLAR

- Evite saleiros à mesa. Por reflexo, a tendência é adicionar mais sal à comida
- Se consumir uma comida muito salgada em um dia, equilibre no outro, para não acumular sódio no organismo
- Reduza o sal aos poucos. Experimente novos temperos para substituí-lo e dar gosto à comida