



**CÂMARA MUNICIPAL DE SÃO PAULO**  
*Gabinete Vereadora Marta Costa*

**Justificativa**

PL 138/09

O intuito primordial deste projeto de lei pauta-se, em princípio, numa questão de saúde, pois, sabe-se que uma pessoa saudável deve ingerir no máximo 5 gramas de sal por dia, o equivalente a uma colher de chá rasa. Mas o brasileiro consome diariamente quase o dobro disso, principalmente porque o cloreto de sódio está presente em muitos alimentos industrializados.

Conforme ressalta portal de medicina e saúde: "O consumo de sal no Brasil é considerado abusivo e perigoso. O consumo *per capita* chega a doze gramas diários, um absurdo. De acordo com a Organização Mundial de Saúde – OMS, o consumo individual não deve exceder a dois gramas diários.

Entre as conseqüências do consumo de sal, estão a retenção de líquido, aumento do volume de sangue nas artérias e elevação da pressão arterial.

A alimentação moderna torna-se mais letal por agir em ambiente de ignorância coletiva. Poucas pessoas têm noção dos riscos ligados à dieta atual, e cometem "suicídio lento" procedendo da forma alimentação como hoje é empregada.

Sabemos que o sal é um alimento essencial para o bom funcionamento do organismo. Trata-se de uma mistura de cloreto de sódio, iodeto de potássio, ferrocianeto de sódio e alumínio silicato de sódio. Tanto o sódio quanto o potássio ajudam na manutenção da pressão sangüínea, uma vez que regulam a passagem de líquidos pelas células.

Gabinete Vereadora Marta Costa  
Viaduto Jacareí n.º 100 – 4º andar – sl. 424 – CEP 01319-900  
Fone: 3396 4982 / Fax.: 3396 3964  
São Paulo - SP



## *CÂMARA MUNICIPAL DE SÃO PAULO*

### *Gabinete Vereadora Marta Costa*

Já o sódio também atua na transmissão de impulsos nervosos em todo o corpo, permitindo assim o funcionamento do cérebro e o controle de nossas funções vitais. Já o cloro é fundamental para o processo digestivo. No estômago, ele é a base para o suco gástrico, que quebra e ajuda a digerir os alimentos. Também aumenta a capacidade do sangue de carregar gás carbônico das células para o pulmão. O cloreto de sódio está presente em todos os tecidos e fluidos do organismo humano, como o suor e as lágrimas.

A grande questão é que, devido à sua rica composição, a falta de sal no organismo pode, por exemplo, causar distúrbios mentais, hipotireoidismo, abortos espontâneos, nascimento de bebês mortos e de crianças com baixo peso. O que não significa que o sal pode ser consumido em abundância.

Como qualquer outro alimento, ele precisa ser ingerido na quantidade adequada para produzir benefícios e afastar os riscos ligados ao seu consumo excessivo.

O brasileiro tem comido sal demais como consequência direta da industrialização. Passamos de um país que planta e come o que colhe na lavoura, para um país que se industrializou e, agora, come alimentos processados ou industrializados. Isso pode parecer otimista, pode parecer vantajoso, mas é preocupante, uma vez que passamos a comer sal demais.

Para conseguir consumir o sal na medida certa é preciso saber que o sal é diferente de sódio. Muita gente acredita que são sinônimos e na hora

Gabinete Vereadora Marta Costa  
Viaduto Jacareí n.º 100 – 4º andar – sl. 424 – CEP 01319-900  
Fone: 3396 4982 / Fax.: 3396 3964  
São Paulo - SP



## *CÂMARA MUNICIPAL DE SÃO PAULO*

### *Gabinete Vereadora Marta Costa*

de ler os rótulos dos produtos só levam em consideração a quantidade de sódio, que é apenas um dos componentes do tempero. Essa é uma conduta incorreta, que leva a conseqüências perigosas. Isso porque a pessoa pode fazer o cálculo nutricional do seu consumo diário de sal, tomando como referência o sódio. Só para se ter uma idéia, de acordo com as diretrizes do Guia Alimentar para a População Brasileira, editado em 2006, uma pessoa deve consumir no máximo 5 gramas de sal por dia, o equivalente a uma colher de chá rasa. Ocorre que a quantidade total de sódio nestas 5 gramas é de apenas 2 gramas. (Cada grama de sal contem 400mg de sódio). O problema é que os produtos industrializados se limitam à quantidade de sódio na embalagem e não de sal, induzindo o consumidor a achar que está consumindo uma quantidade menor de sal.

Praticamente todos os alimentos industrializados contêm sódio. Do pão integral ao refrigerante e até mesmo os sucos artificiais em pó. Os campeões são os embutidos (presunto, salame, mortadela, salsicha) e defumados, os caldos concentrados e temperos prontos, as sopas instantâneas, os salgadinhos industrializados em pacotes, os queijos amarelos, os pratos prontos congelados e as conservas.

Quem come fora regularmente, tem mais dificuldade para controlar o consumo de sal, mas sempre é possível fazê-lo. A melhor estratégia para conseguir isso ainda é evitar o saleiro, uma vez que os alimentos já são normalmente preparados com mais sal e as saladas podem ser consumidas utilizando apenas o azeite, fazendo com isso, que caia a média de ingestão de sal na refeição.

Gabinete Vereadora Marta Costa  
Viaduto Jacareí n.º 100 – 4º andar – sl. 424 – CEP 01319-900  
Fone: 3396 4982 / Fax.: 3396 3964  
São Paulo - SP



## *CÂMARA MUNICIPAL DE SÃO PAULO*

### *Gabinete Vereadora Marta Costa*

Embora todos se beneficiem da redução do sal, pessoas com hipertensão arterial, doenças cardíacas e hepáticas que causam retenção de líquidos e insuficiência renal devem reduzir o sal como parte fundamental do seu tratamento, pois o excesso de sal causa maior retenção de água e pode agravar essas condições clínicas.

Em determinados casos clínicos a ordem é reduzir o sal, casos tais como:

**Hipertensão arterial:** o cloreto de sódio é um dos responsáveis pela retenção de líquido no organismo. Com isso, há um aumento no volume de sangue que circula pelos vasos sanguíneos, o que eleva a pressão arterial;  
**Doenças cardiovasculares:** a elevação da pressão arterial também é um fator de risco para as doenças cardiovasculares;

**Problemas renais:** o consumo excessivo de sal, ao causar hipertensão, sobrecarrega os rins, alterando a função destes órgãos e colaborando para o acúmulo de substâncias tóxicas no sangue;  
**Retenção hídrica:** o excesso de sódio no sangue eleva a retenção de água, o que pode provocar, além de inchaço, edemas pelo corpo.

Devemos, ainda, e principalmente, levar em consideração a questão do gasto excessivo com a saúde pública relativo aos problemas causado pelo excesso de consumo de sal.



*CÂMARA MUNICIPAL DE SÃO PAULO*  
*Gabinete Vereadora Marta Costa*

Dados da Secretaria de Saúde do Município revelam no ano de 2007 e primeiros trimestres de 2008 um grande número de ocorrências que poderiam ser minimizadas com a efetivação de uma campanha municipal de alerta sobre o uso e consumo excessivo da substância de que trata este projeto.

Por todo o acima exposto, conto com a aprovação de meus nobres pares.

*Marta Costa*  
**Marta Costa**  
vereadora