

**JUSTIFICATIVA**  
**PL 0502/2011**

O nosso famoso sal de cozinha é composto basicamente de cloreto de sódio (NaCl) e o sódio é o principal vilão da hipertensão, o principal fator de risco para doenças cardiovasculares, responsáveis por 310 mil mortes em nosso país por ano. Ele controla a quantidade de água que fica dentro e fora de nossas células, mantendo-as hidratadas na medida certa para que elas funcionem bem. O aumento da quantidade de sódio no organismo provoca uma alteração nesse equilíbrio de líquidos e pode levar à hipertensão, o aumento anormal da pressão arterial. Quadros crônicos de hipertensão podem causar infarto e acidente vascular cerebral. A quantidade máxima de sódio recomendada pela Organização Mundial de Saúde, para uma pessoa adulta, é de 2 gramas de sódio por dia, o equivalente a 5 gramas de cloreto de sódio, sal de cozinha. Pessoas hipertensas, cirróticos, renais crônicos ou com insuficiência cardíaca devem consumir menos de 1,5 gramas de sódio/dia ou menos de quatro gramas do sal. A população ocidental consome em média de 12 a 15g de sal por dia, mais do que o dobro do recomendado, para se ter uma idéia, aquele pequeno envelope que existe em todo restaurante, possui 1g de sal. Nossa dieta contém muito mais sódio do que o necessário. Temos um paladar que, desde a infância, foi acostumado a quantidades tão grandes de sal que não notamos o quanto nossa comida é salgada. Para quem consome queijos, molho de tomate, comida congelada, biscoitos, salame, presunto, mortadela, comida enlatada e muitos outros alimentos facilmente encontrados nos supermercados, com certeza pratica uma dieta hiper-sódica.

Os bares e restaurantes normalmente deixam sobre a mesa, à disposição dos comensais, sal e outros condimentos utilizados para temperar saladas e outros pratos de acordo, com o paladar individual. Esta facilidade de acesso possibilita o excesso. Este projeto que visa criar dificuldades a este acesso, mas sem criar impedimento, pode ajudar na reeducação do paladar que conduzirá a uma vida mais saudável.

A redução do consumo do cloreto de sódio é uma questão de saúde pública, portanto peço aos nobres pares o apoio a esta propositura.