



WORTH YOUR SALT

LOWERING SODIUM
INTAKE TO IMPROVE
BLOOD PRESSURE & HEALTH

Salt, a favorite flavor and seasoning, has been used as a food preservative since ancient times and is a source of the essential nutrients sodium and chlorine. These minerals help control water balance and regulate blood volume and pressure. Table salt often contains iodine (iodized salt), a necessary nutrient for thyroid gland function. Today, salt added to foods is considered the main culprit behind the prevalence of high blood pressure in the U.S. and around the world.

The Salt-Sodium Connection

Salt is often used to mean sodium, even though less than half of salt is sodium. Watching the sodium content on food labels tells you how much sodium is in a serving. Limiting the salt you add during cooking and at the table helps lower sodium intake and blood pressure substantially.

High Blood Pressure

Nearly one in three American adults has high blood pressure* (hypertension), with the numbers continuing to rise. The condition occurs more often in African-Americans, individuals who are overweight or obese, men and people older than 60. Nearly three-quarters of people with hypertension do not have their condition under control even if they are being treated for the condition. Some reasons for poor blood pressure control are not taking the prescribed antihypertensive medications, consumption of substances that interfere with blood pressure medications, such as ibuprofen, and unhealthy eating habits, including using too much salt.

Health Consequences of High Blood Pressure

High blood pressure can develop without symptoms and for that reason it is wise to check your readings regularly. High blood pressure significantly increases the chance of developing heart disease, stroke and kidney disease and has been linked to kidney calcium stones and osteoporosis. Most

experts agree that individuals with high blood pressure would likely benefit from limiting their sodium and salt intake.

Because the potential health benefits of consuming less sodium are so great, the American Heart Association, National Heart Lung and Blood Institute (NHLBI), Institute of Medicine, and the World Health Organization recommend across-the-board reductions in salt (sodium) consumption.

How Much Sodium is Too Much?

Americans consume almost twice as much sodium as recommended. On average, sodium intakes are just over 3,000 mg (3 grams) per day (about 4,000 mg per day for men), with some individuals consuming much higher amounts. The Institute of Medicine recommends an upper limit of 2,300 mg—equivalent to about a teaspoon of salt—for people without hypertension or diabetes. Many adults might benefit from consuming even less than that. Most of us have no idea how much sodium (or salt) we consume, so a good approach is to learn which foods are highest in sodium and limit how much and how often you eat them.

Show Me the Salt

About three-quarters of the sodium we consume comes from manufactured and processed foods, such as soups, canned foods, prepared sauces and mixes, pickled foods, salted nuts, processed meats, some cheeses (e.g., feta), baked goods and snacks. Fast foods frequently have more than 500 mg of sodium per serving, which is about a fifth of the recommended daily intake.

Shake the Habit

Fondness for salt begins early in life, grows with age and food preferences, and increases with eating high-salt and fast foods. For these reasons, adjusting to less salty food takes time and is easiest when done gradually. Start by taking the salt shaker off the table. Instead of salty foods like condiments, most processed prepared foods and snacks, use unsalted products such as garlic powder instead of garlic salt, citrus juices or flavored vinegar and oil instead of prepared salad dressings and reduced sodium products for standard versions. Eat fewer processed and fast foods. Enjoy more fruits, vegetables, dried peas and beans and unsalted nuts, which are rich in potassium and naturally low in sodium. Potassium-rich foods, such as fresh bananas, oranges, papayas, tomatoes, cantaloupe and dried peas and beans help offset the effects of sodium and contribute to healthy water balance and desirable blood pressure.

Tips: Drain and discard the liquid from canned foods and rinse the solids under cold water to remove additional sodium. Use sodium-free soup powders instead of canned broth, which is high in sodium, even when labeled “sodium reduced.” Instead of salt, boost flavor with generous amounts of spices and flavors, e.g., herbs, wine, flavored vinegar, fresh garlic, chili powder, cumin and others. Use as many whole and unprocessed foods as possible instead of prepared, boxed, frozen or fast foods,

nearly all of which are very high in sodium. Read the nutrition labels on every food item you buy, comparing the sodium content among the different brands. The amount of sodium in mg per serving must be listed on the nutrition panel. A “low sodium” food contains no more than 140 mg per serving.

Eating Fish May Help Lower Blood Pressure

Accumulating evidence suggests that eating fish or seafood omega-3 fatty acids contributes to lower blood pressure, especially in people on weight-reducing diets or those with hypertension. In a recent study, young overweight adults on weight-loss diets who ate omega-3-rich salmon three times a week had a greater drop in diastolic blood pressure compared with those who ate lean fish over an 8-week period.

Seafood omega-3s are linked to modest decreases in blood pressure. In addition, they act on the large and small blood vessels and kidney to help lower blood pressure. Reducing salt plus increasing omega-3 intake further lowers blood pressure. In addition, omega-3s from seafood improve heart health, a major concern for people with high blood pressure.

Fresh and frozen fish without breading or seasoning are very low in sodium, approximately 60 to 100 mg/100 grams (3 ½ oz.) of cooked fish. A distinct advantage is their generous potassium content—up to eight times higher than their sodium level—which helps offset the effects of sodium. Unseasoned shellfish, such as scallops, oysters and shrimp, and canned fish usually have more sodium than fresh or frozen fish, but still have much less than breaded and fried seafood. With their generous content of omega-3 fatty acids, canned fish can be included in a well chosen diet that provides the recommended amount of sodium per day.

Americans’ high consumption of sodium, mainly from salt, is a national health concern because it contributes to high blood pressure. Most people are likely to benefit from lowering their sodium intake by eating more foods low in sodium and high in potassium, such as seafood and unprocessed fruits, vegetables and nuts. Maintaining a healthy body weight and exercising regularly also promote healthy blood pressure.

*High blood pressure is defined as a systolic blood pressure \geq 140 mm mercury (Hg), diastolic pressure \geq 90 mm Hg (140/90 mm Hg) on a consistent basis or taking antihypertensive medication. Risk of heart disease increases progressively above pressures of 115/75 mm Hg

Written by Joyce A. Nettleton, DSc, ScienceVoice Consulting, Denver, CO 11/10

www.alaskaseafood.org

Administrative Office (800) 478-2903

311 N. Franklin, Suite 200, Juneau AK 99801-1147

Marketing Office (800) 806-2497

150 Nickerson Street, Suite 310, Seattle WA 98109



EL VALOR DE LA SAL DISMINUCIÓN DE LA INGESTA DE SODIO PARA MEJORAR LA PRESIÓN ARTERIAL Y LA SALUD

La sal, uno de los saborizantes y condimentos favoritos, se ha utilizado como conservante de alimentos desde la Antigüedad; además, es una fuente de sodio y de cloro, que son sustancias nutritivas esenciales. Dichos minerales ayudan a controlar el equilibrio del agua en el cuerpo y a regular la volemia y la presión arterial. La sal de mesa con frecuencia contiene yodo (sal yodada), una sustancia nutritiva necesaria para el funcionamiento de la glándula tiroides. En la actualidad, la sal que se agrega a los alimentos se considera el principal culpable de la preponderancia de la hipertensión en Estados Unidos y en todo el mundo.

La conexión sal-sodio

“Sal” se utiliza a menudo como sinónimo de sodio, aunque menos de la mitad de la sal es sodio. Revisar el contenido de sodio en las etiquetas de los alimentos nos indica cuánto sodio hay en una porción. Limitar la sal que se agrega al cocinar y en la mesa, ayuda a disminuir la ingesta de sodio y la presión arterial en forma sustancial.

Hipertensión

Casi uno de cada tres estadounidenses adultos tiene presión arterial alta* (hipertensión), y la cantidad de casos sigue aumentando. Esta afección es más frecuente en afroamericanos, en personas que tienen sobrepeso o que son obesas, en hombres y en personas mayores de 60 años. Casi tres cuartas partes de las personas que padecen de hipertensión no tienen la afección bajo control, aunque reciban tratamiento por dicho padecimiento. Algunos motivos del control deficiente de la presión arterial son no tomar los medicamentos antihipertensivos recetados, consumir sustancias que interfieren con los medicamentos para la hipertensión —como por ejemplo, el ibuprofeno— y tener hábitos alimentarios poco saludables, que incluyen el uso de demasiada sal.

Consecuencias de la hipertensión para la salud

La hipertensión se puede desarrollar sin síntomas, y por ese motivo es aconsejable medirse la presión arterial con regularidad. La hipertensión aumenta significativamente las probabilidades de desarrollar cardiopatías, accidente cerebrovascular y nefropatía, y se ha vinculado con cálculos renales y osteoporosis. La mayoría de los expertos concuerdan en que las personas hipertensas probablemente se beneficiarían si redujeran su ingesta de sodio y de sal.

Los posibles beneficios de consumir menos sodio son tan importantes para la salud, que la Asociación Estadounidense del Corazón (American Heart Association), el Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre (National Heart Lung and Blood Institute; NHLBI por sus siglas en inglés), el Instituto de Medicina de Estados Unidos y la Organización Mundial de la Salud recomiendan una reducción general del consumo de sal (sodio).

¿Cuánto sodio es demasiado?

Los estadounidenses consumen casi el doble del sodio recomendado. En promedio, la ingesta de sodio excede por poco los 3,000 mg (3 gramos) por día (aproximadamente 4,000 mg por día en hombres), pero algunas personas consumen cantidades mucho más elevadas. El Instituto de Medicina estadounidense recomienda un límite máximo de 2,300 mg —lo que equivale a aproximadamente una cucharadita de sal— para las personas que no sufren de hipertensión ni de diabetes. Muchas personas adultas podrían beneficiarse con un consumo aún menor. La mayoría de las personas desconocen cuánto sodio (o sal) consumen, de modo que sería una buena estrategia aprender qué alimentos tienen los contenidos más elevados de sodio y limitar la cantidad y la frecuencia con que los consumen.

La sal en los alimentos envasados

Aproximadamente las tres cuartas partes del sodio que consumimos proviene de alimentos manufacturados y procesados, como por ejemplo, sopas, alimentos enlatados, salsas y mezclas preparadas, alimentos en escabeche, frutos secos (nueces) salados, carnes procesadas, algunos quesos (como el queso feta), alimentos horneados y bocadillos. La comida rápida con frecuencia tiene más de 500 mg de sodio por porción, que es aproximadamente la quinta parte de la ingesta diaria recomendada.

Abandone el hábito

El gusto por la sal comienza en las primeras etapas de la vida, crece con la edad y las preferencias alimentarias, y aumenta con la ingesta de alimentos con alto contenido de sal y de comidas rápidas. Por estos motivos, acostumbrarse a comer alimentos con menos sal lleva tiempo, y es más fácil cuando se hace gradualmente. Comience quitando el salero de la mesa. Para sazonar, en lugar de alimentos salados como condimentos, la mayoría de los alimentos preparados (procesados) y bocadillos, use productos sin sal, como por ejemplo, ajo en polvo en lugar de sal de ajo, jugos cítricos o vinagre saborizado y aceite en lugar de aderezos para ensaladas preparados y productos con poco sodio para versiones normales. Consuma menos alimentos procesados y comidas rápidas. Ingiera más frutas, verduras, legumbres secas (como frijol y chícharo) y frutos secos (nueces) sin sal, que son ricos en potasio y naturalmente tienen bajo contenido de sodio. Los alimentos que tienen abundante potasio, como por ejemplo, las bananas, naranjas, papayas, tomates y melones frescos y las legumbres secas ayudan a compensar los efectos del sodio y contribuyen a un equilibrio saludable del agua y a una presión arterial recomendable.

Consejos: Escurra y deseche el líquido de los alimentos enlatados y enjuague los alimentos sólidos con agua fría para quitar un poco más de sodio. Use sopas en polvo sin sodio en lugar de caldo enlatado, que tiene alto contenido de sodio aunque en la etiqueta diga “con poco sodio”. En lugar de usar sal, realce el sabor con cantidades abundantes de especias y saborizantes como hierbas de olor, vino, vinagre saborizado, ajo fresco, chile en polvo y comino, entre otros. Use tantos alimentos integrales y sin procesar como sea posible, en lugar de preparados, envasados, congelados o de comidas rápidas, ya que casi todos tienen muy alto contenido de sodio.

Lea las etiquetas con información nutritiva de todos los alimentos que compra, y compare el contenido de sodio entre las distintas marcas. La cantidad de sodio en mg por porción debe figurar en el cuadro de información nutritiva. Un alimento “con poco sodio” no contiene más de 140 mg por porción.

El consumo de pescado puede ayudar a disminuir la presión arterial

Cada vez hay más datos que sugieren que comer pescado o ácidos grasos omega-3 provenientes de mariscos ayuda a reducir la presión arterial, especialmente en personas que hacen dieta para adelgazar o que padecen de hipertensión. En un estudio reciente, ciertos adultos jóvenes obesos que siguieron una dieta para adelgazar y que comieron salmón (el cual tiene gran cantidad de ácidos grasos omega-3) tres veces por semana durante ocho semanas registraron una mayor disminución de la presión arterial diastólica que aquellos que comieron pescado magro durante el mismo periodo.

Se cree que los ácidos grasos omega-3 provenientes de los mariscos producen reducciones moderadas de la presión arterial. También actúan sobre los vasos sanguíneos grandes y pequeños y en los riñones para ayudar a disminuir la presión arterial. Reducir el consumo de sal y al mismo tiempo aumentar la ingesta de ácidos grasos omega-3 disminuye la presión arterial más aún. Además, los ácidos grasos omega-3 provenientes de los mariscos mejoran la salud cardíaca, una importante preocupación para las personas hipertensas.

El pescado fresco y congelado, sin empanizar y sin sazonadores, tiene muy bajo contenido de sodio: aproximadamente 60 a 100 mg por cada 100 gramos (3 ½ onzas) de pescado cocido. Una clara ventaja es su generoso contenido de potasio —hasta ocho veces más elevado que el nivel de sodio—, que ayuda a compensar los efectos del sodio. Los mariscos sin sazonadores, como ostiones, ostras y camarones, y el pescado enlatado generalmente tienen más sodio que el pescado fresco o congelado, pero aun así tienen mucho menos que el pescado y los mariscos fritos o empanizados. El pescado enlatado, con su alto contenido de ácidos grasos omega-3, se puede incluir en una dieta bien formulada que proporciona la cantidad recomendada de sodio por día.

El elevado consumo de sodio de los estadounidenses, principalmente proveniente de la sal, es un problema de salud nacional, ya que contribuye a la hipertensión. La mayoría de las personas sin duda se beneficiarían si redujeran su ingesta de sodio consumiendo más alimentos con bajo contenido de sodio y alto contenido de potasio, por ejemplo pescados y mariscos, así como frutas, verduras y frutos secos (nueces) sin procesar. Mantener un peso corporal saludable y hacer ejercicio con regularidad también contribuyen a tener una presión arterial saludable.

*La hipertensión se define como una presión arterial sistólica \geq 140 mm de mercurio (Hg) y una presión diastólica \geq 90 mm de Hg (140/90 mm Hg) en forma sistemática o tomando medicamentos antihipertensivos. El riesgo de tener cardiopatías aumenta progresivamente cuando se tiene una presión superior a 115/75 mm Hg.

Escrito por Joyce A. Nettleton, DSc, ScienceVoice Consulting, Denver, CO 11/10

www.alaskaseafood.org

Oficinas Administrativa (800) 478-2903
311 N. Franklin, Suite 200, Juneau AK 99801-1147
Oficinas de Mercadeo (800) 806-2497
150 Nickerson Street, Suite 310, Seattle WA 98109