

Estas son las señales de que estás tomando demasiada sal en tu dieta

 hola.com/estar-bien/galeria/20201125179850/sintomas-tomar-mucha-sal-dieta/1/

by Pilar Hernán

November 25, 2020



Los excesos, en lo que se refiere a alimentación, nunca son una buena opción. Si hace poco repasábamos cuáles eran las señales que lanza nuestro organismo para avisarnos de que **estamos consumiendo demasiado azúcar**, ahora hemos puesto en el punto de mira la sal, un alimento fijo en nuestras cocinas, que llevamos siglos utilizando para sazonar y potenciar el sabor de nuestras comidas. Pero **hay que tener cuidado con la cantidad que ingerimos**, pues un consumo elevado de sal puede generar importantes problemas de salud. Por eso, le hemos preguntado al doctor Domingo Carrera, médico especialista en Nutrición del Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas que nos cuente con detalle cuáles son esas llamadas de atención a las que tenemos que estar atentos.

beber agua

El doctor Domingo Carrera, médico especialista en Nutrición del Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas nos resume los síntomas que nos lanza nuestro cuerpo cuando está tomando un exceso de sal:

-Lo primero que notamos con un excesivo consumo de sal es que **tenemos mucha sed** continuamente.

- Después, también **notamos las mucosas secas** (labios, boca, genitales) y la piel en general.
- Tenemos **ganas de orinar continuamente**, pero luego orinamos poco volumen y de un color amarillo intenso o anaranjado.
- Aparecenedemas o **retención de líquidos** que se acumula en tobillos, vientre bajo, párpados, manos y pies.
- Podemos sentir **náuseas** e incluso vomitar con frecuencia.
- Puede aparecer **diarrea**, pero a veces también estreñimiento.
- Podemos sentir **acidez estomacal** y digestión pesada con gases y reflujo gastroesofágico.
- Podemos tener **dolor de cabeza** y dificultad para concentrarnos. Se podría llegar a la confusión mental con irritabilidad y ansiedad.
- Puede **perderse el apetito** y sentir menos el sabor de los alimentos y, además, sentirnos muy atraídos por alimentos salados.
- También podemos sufrir con frecuencia **calambres musculares** y sentirnos más cansados de lo normal.
- Por último, podemos llegar a tener dificultades para respirar y sufrir **cólicos renales** por formación de cálculos.

Importancia del sodio

El sodio es un mineral necesario para nuestro organismo, ¿dónde está, entonces, el límite? "El sodio es necesario para regular el agua en el cuerpo e interviene en la conducción del impulso nervioso y la contracción muscular. Pero, como casi todo, debe estar en unas cantidades apropiadas, ni exceso ni falta", nos cuenta el doctor, que añade que **la cantidad de sal (cloruro sódico) máxima que debemos ingerir son 5 gramos al día** (una cucharadita de café llena), lo que equivale a 2 gramos de sodio al día. La mayor parte (80%) de la sal que consumimos ya viene oculta en los alimentos (sal que le añade a los alimentos la industria alimentaria). Y solo el 20% es la que le echamos nosotros al cocinar y la que podemos controlar.

¿Y si se te antoja algo salado?

Lo cierto es que a veces el cuerpo nos pide que le demos comida salada. Hay solución. El especialista explica que podemos ingerir alimentos que tengan sabor, pero a través de las especias y hierbas o el limón. Estos ingredientes son inofensivos y dan sabor a la comida para mitigar las ganas de sabor en los alimentos que proporciona la sal. "También es un

potenciador del sabor el potasio. Entonces podemos ingerir **alimentos ricos en potasio**, pero sin exagerar. Comer frutas como la sandía, el plátano, la papaya, la ciruela, las almendras, el mango, el kiwi y la naranja y uvas pasas, y los pistachos. También son ricos en potasio el yogurt natural, el boniato, el aguacate, el cardo, las espinacas y, en general, todas las legumbres", cuenta.

Problemas de un excesivo consumo de sal

Hay que controlar la cantidad de sal que tomamos, sobre todo con el objetivo de intentar evitar problemas de salud. Sin duda, uno de los principales es la **subida de la tensión arterial**. Esto favorece que las paredes de las arterias sufran más presión por el aumento de agua en el cuerpo y del volumen de sangre que soportan, produciendo alteración de la pared de vasos sanguíneos con el consiguiente riesgo de formación de trombos y placas de ateroma que provocan los infartos cerebrales y al corazón. "También puede generar arritmias, así como producir cálculos al riñón y deteriorar la función renal. Puede generar dispepsia e inflamación en la mucosa del estómago que desencadene gastritis, úlceras gástricas e, incluso, cáncer de estómago. Y, por último, pero no menos importante, puede generar osteoporosis con el consiguiente riesgo de fractura, ya que el exceso de sodio hace que se pierda el calcio por la orina", nos explica el especialista.

Reducir cantidad sal en las comidas

¿Cómo podemos ir reduciendo de forma paulatina la cantidad de sal en las comidas? El doctor apunta a que hay opciones para intentar reducir la cantidad de sal que usamos al cocinar. "**Usar en su lugar las hierbas** como perejil, orégano, albahaca, romero, tomillo, cilantro, laurel, etc. También añadir pimienta, pimentón, comino, ajo, canela, cúrcuma, hinojo, jengibre, etc. Se puede añadir limón a las comidas, que potencia su sabor", nos sugiere. Y apunta que debemos reducir lo más posible el consumo de alimentos procesados, congelados y envasados, ya que son los que más sodio contienen, e ir consumiendo cada vez más productos naturales y frescos (caldos hechos en casa, verduras y frutas frescas, legumbres al natural, carnes y pescados frescos y no conservas, embutidos naturales y no cocidos y con moderación). Se pueden ir consumiendo con frecuencia alimentos ricos en potasio.

¿Hay alternativas saludables a este producto? "La alternativa saludable es la sal dietética que contiene potasio en lugar de sodio (cloruro potásico). Tampoco se debe abusar porque el exceso de potasio puede ser perjudicial para el corazón. Y las otras alternativas son los alimentos ricos en potasio y las ya mencionadas arriba", concluye el doctor Carrera.