



INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL

COMUNICADO

COORDINACIÓN DE COMUNICACIÓN SOCIAL

México, D.F., a 8 de febrero de 2013. No. 014.

CONSUMO EXCESIVO DE SAL Y AZÚCAR, HÁBITO QUE PONE EN RIESGO LA SALUD

- ***El sodio en exceso ocasiona sobrepeso, lo que obliga a hígado, riñones y corazón a trabajar por encima de sus niveles normales***
- ***Altas cantidades de glucosa generan daños en riñón, corazón, ojos, nervios y páncreas, así como creación de desechos que entorpecen y envejecen las células***

La sal y el azúcar son necesarios para el buen funcionamiento del organismo: la primera es útil en el mantenimiento de la presión de la sangre y de los fluidos extracelulares y el segundo proporciona la energía que el organismo necesita para trabajar adecuadamente.

Sin embargo, ingerir en exceso estos nutrimentos puede traer diversas complicaciones en corazón, riñones y la microcirculación, además de estar ligados a padecimientos crónicos, advirtió Rebeca Milheim López, nutrióloga del Hospital General de Zona (HGZ) 1-A “Doctor Rodolfo Antonio de Mucha Macías”, del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS).

En México, señaló, algunas personas llegan a consumir hasta 11 gramos de sal al día; es decir, más del doble de la recomendación de cinco gramos. Respecto al azúcar, la porción ideal varía de acuerdo con la condición y estado de salud de cada persona; no obstante, es común que la población se exceda en el consumo de la misma.

Por ello, dijo, se ha incrementado el número de pacientes que presentan enfermedades degenerativas como hipertensión y diabetes, padecimientos que además se registran a edades cada vez más tempranas.

La nutrióloga del IMSS explicó que el excesivo consumo de sal puede ocasionar retención de líquidos, lo que conlleva aumento de peso; esto obliga a hígado, riñones y corazón a trabajar por encima de sus niveles normales. Tiene repercusiones importantes sobre el sistema cardiovascular, ya que el consumo desmedido de sodio eleva la presión arterial y ocasiona enfermedades renales, hepáticas e insuficiencia cardiaca.

Milheim López detalló que ingerir grandes cantidades de azúcar de forma prolongada da como resultado altos niveles de glucemias, condición que al mantenerse por mucho tiempo, puede causar daños en riñón, corazón y ojos, entre otros órganos.

Asimismo, mencionó que los elevados niveles de azúcar en la sangre resultan ser la principal causa de la hipertrigliceridemia, que se refiere a la alteración de las grasas o lípidos del organismo y aumenta el riesgo de padecer enfermedades cardíacas.

Por ello, la especialista recomendó a la derechohabiente acudir a los módulos de PrevenIMSS para recibir orientación sobre las cantidades idóneas de consumo en sal y azúcar de acuerdo con su estilo de vida.

En las Unidades de Medicina Familiar del IMSS se encuentran los Departamentos de Nutrición y Dietética, donde los derechohabientes recibirán una dieta personalizada y orientación sobre su estado de salud, puntualizó.

--- o0o ---