

CORRELACIONES ENTRE LA INGESTA DE SAL EN LA DIETA Y LA ELIMINACIÓN DE SODIO EN LA ORINA DE 24 H EN UNA MUESTRA DE POBLACIÓN URBANA DE CÁCERES.

Jiménez Rodríguez A, Palomo Cobos L, Rodríguez Martín A, Fernández Del Valle P, Novalbos-Ruiz JP.

Aten Primaria. 2023; 55(1): 102513. DOI: 10.1016/j.aprim.2022.102513

Objetivo: La ingesta excesiva de sal se asocia a mayores cifras de tensión arterial y prevalencia de enfermedades cardiovasculares. La OMS recomienda consumir menos de 5 g/día de sal (equivalente a 2 g de Na⁺/día). Identificar alimentos y comportamientos con mayor contribución al exceso de aporte facilitaría el consejo dietético preventivo.

Diseño: Estudio observacional.

Sitio: Centro de Salud Urbano en Cáceres.

Medidas principales: Estimamos el consumo de sal mediante dos cuestionarios de frecuencia de consumo de alimentos (CFA), uno genérico y otro con alimentos con elevado contenido en Na⁺, y encuesta recordatoria de 24 h. Empleamos el programa Evalfinut para la valoración nutricional de la dieta. Analizamos correlaciones entre ingesta estimada de sal y eliminación de sodio en orina de 24 h (gold standard).

Resultados: El 92% de la muestra presenta consumos superiores a las recomendaciones con ingestas equivalentes a 9,5 g/día de sal (3,7 g/día de Na⁺). Cuando la ingesta de sodio se determina por el cociente Na⁺/K⁺, el 79,54% tiene ingestas elevadas. La eliminación de sodio sigue una tendencia ligeramente creciente con el IMC. La percepción de consumo de sal es baja, el 56,3% lo considera «adecuado»; el 32,4% añade sal a los alimentos una vez servidos. Los CFA infraestiman la ingesta de Na⁺ y encuestas dirigidas aportan valores más elevados. La correlación entre CFA y eliminación urinaria de Na⁺ es débil.

Conclusión: Debemos reducir la ingesta de sal aumentando la percepción del consumo, mejorando el conocimiento sobre el contenido de sal en alimentos e identificando a pacientes diana del consejo sanitario.