

COMUNICADO

DO DIRETOR-GERAL DA SAÚDE

1899-2013
113 ANOS



NÚMERO: C58.01.v1

DATA: 21/06/2013

Utilização de Ervas Aromáticas e Similares para a Redução do Consumo de Sal Uma estratégia da Direção-Geral da Saúde para um Estilo de Vida Saudável

Está cientificamente comprovado que o atual consumo elevado de sal é uma causa importante de hipertensão arterial e, por conseguinte, de doenças cérebro-cardiovasculares como o AVC e o enfarte do miocárdio, aumentando, também, o risco de doenças renais.

Em Portugal, a quantidade de sal consumida é sensivelmente o dobro daquela que é recomendada pela Organização Mundial da Saúde (5g/dia), tornando-se, por isso, urgente começar a reduzir, de forma progressiva, a quantidade de sal na alimentação.

As ervas aromáticas são um excelente substituto do sal, conferindo sabores, aromas e cor às refeições. A sua utilização influencia positivamente a saúde, pela redução da quantidade de sal nos alimentos e pelas propriedades benéficas que apresentam.

Estas plantas são produzidas em Portugal e são de fácil cultura, mesmo em ambiente doméstico, nomeadamente a salsa, os coentros, o manjeriço e a hortelã.

Conscientes da importância da redução do consumo de sal e da mais-valia das ervas aromáticas na sua substituição, a Direção-Geral da Saúde promove, a partir de agora, a divulgação da importância destas plantas, uma vez que uma grande parte dos cidadãos desconhece muitas delas, bem como o seu modo de utilização e os seus benefícios para a saúde.

É preciso que os portugueses saibam que o sal é um grande fator de risco para a saúde, mas facilmente evitável, uma vez que tem substitutos atraentes.

A informação para consulta fica disponível, a partir de hoje, no sítio da DGS (www.dgs.pt) e será atualizada com regularidade.

Francisco George
Diretor-Geral da Saúde