

## ESPECIARIAS COMO SUGESTÃO DE SUBSTITUIÇÃO PARA O SAL

### AUTOR

**POLETTO, Ana Paula**

Discente do Curso de Nutrição – UNILAGO

**ALVES, Roberta Cristina Caires**

Docente do Curso de Nutrição– UNILAGO

### RESUMO

Com isto, o estudo teve como objetivo avaliar um determinado grupo sobre como está o consumo de sal, quais especiarias podem substituí-lo e o conhecimento sobre seus riscos relacionados ao seu excesso. Utilizou-se o método de pesquisa descritiva, que teve por finalidade utilizar coleta de dados de pessoas na faixa etária entre 18 a 60 anos, utilizando-se um questionário de múltipla escolha que foi enviado entre os meses de setembro e outubro de 2021 e, foram analisados por meio do programa Microsoft Excel, dos que aceitaram participar, 91% eram do sexo feminino e 9% eram do sexo masculino. Quanto ao grau de escolaridade, 37% dos entrevistados possuíam curso superior completo, 26% que ainda estavam cursando o ensino superior, 21% ensino médio completo, 7% ensino superior incompleto, 4% ensino médio incompleto, 3% possui ensino fundamental incompleto e 2% ensino fundamental completo. Pode-se observar que os entrevistados procuram, de alguma forma, evitar o consumo de sódio excessivamente, porém, alimentos industrializados tendem ter um alto teor de sódio na sua composição, conservar os alimentos por um longo período de tempo e prolongar sua vida de prateleira. A população tem um alto consumo de sal e de alimentos industrializados e que estão tentando diminuir a quantidade consumida, procurando fazer a substituição do sal utilizando temperos naturais.

### PALAVRAS - CHAVE

Especiarias. Substituição. Sal. Saúde.

## 1. INTRODUÇÃO

A alimentação e nutrição possuem requisitos básicos para a promoção e a proteção da saúde, o que possibilita uma afirmação plena do potencial de crescimento e desenvolvimento humano, com qualidade de vida e cidadania (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2013).

O sal é um componente amplamente utilizado na alimentação humana, no qual é adicionado no preparo de refeições, em produtos industrializados e a mesa, por ter a sua capacidade de melhorar aspectos sensoriais dos alimentos como sabor, essa capacidade tem por objetivo agradar a palatabilidade. O seu uso em quantidade adequada possui a função de aumentar os movimentos peristálticos nos intestinos, que é o que contribui para uma boa digestão, facilitando a produção de energia, auxilia no funcionamento renal, além da sua importância para quem é praticante de exercícios físicos por mais de uma hora, ajudando a repor o sódio perdido através do suor. Porém, seu consumo em excesso, pode acabar se tornando um verdadeiro vilão da pressão arterial, estando relacionado ao aumento de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), como hipertensão arterial, doenças cardiovasculares e doenças renais, acidente vascular cerebral (AVC), aneurisma arterial, entre outros (ALENCAR; SOUSA; TRINDADE, 2014).

De acordo com Melo e Freitas (2020), o consumo excessivo de sódio na alimentação, muitas vezes, está relacionado ao alto nível em adquirir alimentos industrializados que contém quantidades elevadas de sódio, com o objetivo de prolongar a vida de prateleira desses produtos.

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), o consumo recomendado de sal é de 5 gramas por dia. Em geral, o brasileiro consome diariamente cerca de 12 gramas de sal nas refeições, muitas vezes vem da adição do sal de cozinha, tanto no preparo, quanto no consumo, como temperos prontos, embutidos, macarrão instantâneo, salgadinhos de pacote, que contribuem para o aumento da ingestão do mineral (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2020). No entanto, qualquer redução no consumo de sal possui a tendência da diminuição da pressão arterial e uma melhora no perfil de mortalidade por determinadas enfermidades. Os temperos naturais e condimentos têm sido muito utilizados mundialmente com fins nutricionais e medicinais. Muitas vezes, esses temperos naturais são utilizados frescos, secos, inteiros, cortados ou em pó, e são preparados a partir de várias partes de plantas como casca (canela), flores (alfazema), raízes (gingibre, cúrcuma), frutos (pimentão), bagos maduros (pimenta branca) ou folhas (alecrim, manjeriço, orégano), sendo adicionados para o aprimoramento do sabor e do aroma de refeições e substituir o uso excessivo de sal (PEREIRA; BARROS; FERREIRA, 2017).

As doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) são responsáveis por 70% dos óbitos globais e, entre elas, mortes por doenças cardiovasculares são mais frequentes. A hipertensão arterial constitui o fator de risco mais importante para a morbimortalidade cardiovascular. A prevalência de HÁ (Hipertensão Arterial) é bastante elevada, estando presente em 28% dos adultos brasileiros, e seu aparecimento depende de predisposição genética e de fatores ligados ao estilo de vida (MILL. *et al.*, 2019).

Dentre seus fatores desencadeantes, podemos destacar a falta de atividade física, estresse, tabagismo, obesidade e, principalmente alimentação inadequada. Este último é facilmente observado na população atual, já que muitas pessoas possuem uma vida agitada e fazem a maioria das refeições fora de casa, consumindo muitos lanches e alimentos com alto teor de sódio, principal vilão do controle da pressão arterial (NASCIMENTO, GUIMARÃES, 2017).

Entre as principais estratégias, encontram-se a redução voluntária do conteúdo de sódio de alimentos processados e a realização de campanhas de mídia para a promoção de hábitos alimentares saudáveis, que, segundo estimativas da OMS, poderiam evitar 2,5 milhões de mortes e poupar bilhões de dólares aos sistemas de

saúde no mundo (NILSON; JAIME; RESENDE, 2012). Acredita-se que a diminuição de apenas 1,3g na quantidade de sódio consumida diariamente ocasionaria uma redução de 5 mmHg na pressão arterial, resultando em redução de 20% na prevalência de hipertensão arterial (BORJES; TECHIO; OLIVEIRA, 2010). Com isto, o estudo teve como objetivo avaliar um determinado grupo sobre como está o consumo de sal, quais especiarias podem substituí-lo e o conhecimento sobre seus riscos relacionados ao seu excesso.

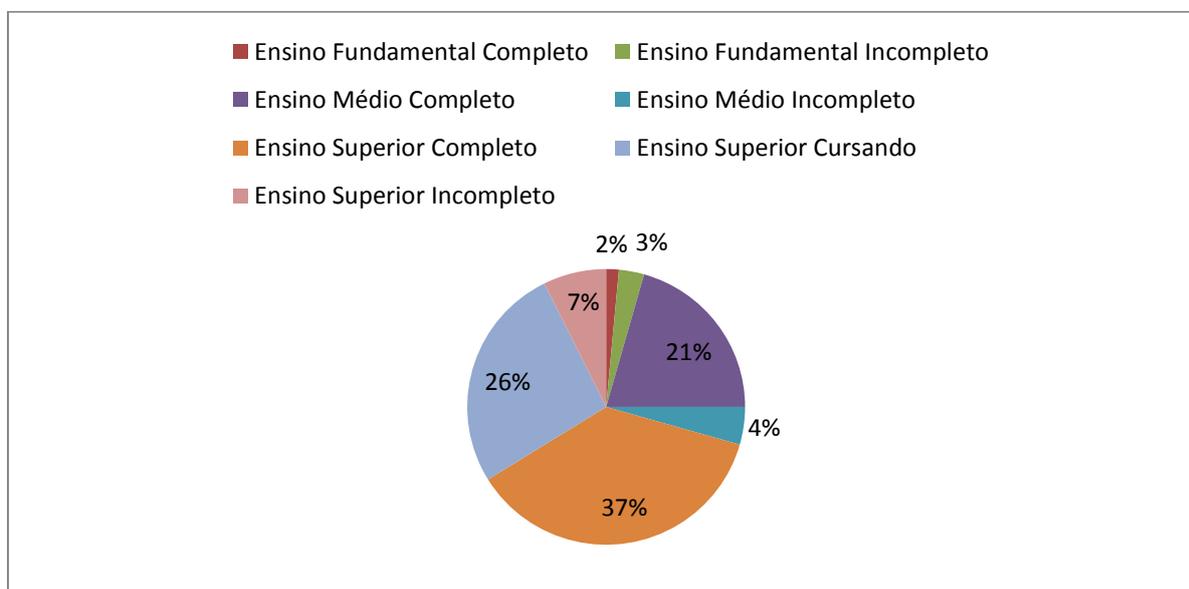
## 2. MATERIAL E MÉTODOS

O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da União das Faculdades dos Grandes Lagos – UNILAGO, com o parecer 5.115.200. Realizado na cidade de São José do Rio Preto – SP, localizada no interior do estado de São Paulo – SP, sendo aplicado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) ao início da pesquisa. Foi utilizado o método de pesquisa descritiva, estruturada por meio de um questionário com perguntas claras e objetivas, enviado por e-mail, sua finalidade foi a coleta de dados de pessoas na faixa etária de 18 a 60 anos, através da ferramenta Google Forms, durante o período de 30 dias, entre os meses de setembro e outubro de 2021 e, após aplicado o questionário, foi realizada uma análise dos dados coletados e sua interpretação utilizando o Microsoft Excel, por meio de gráficos (%) e, foi feita uma análise dos dados de acordo com as respostas dadas por cada indivíduo dentro do questionário.

## 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foi realizado uma entrevista digital, inicialmente para ter um melhor conhecimento do perfil de cada entrevistado, foram disponibilizados os seguintes campos de resposta, como: nome e grau de escolaridade. Durante o período de pesquisa, dos que aceitaram participar, 91% eram do sexo feminino e 9% eram do sexo masculino. Quanto ao grau de escolaridade, 37% dos entrevistados possuíam curso superior completo, 26% que ainda estavam cursando o ensino superior, 21% com ensino médio completo, 7% ensino superior incompleto, 4% ensino médio incompleto, 3% possui ensino fundamental incompleto e 2% ensino fundamental completo, conforme apresentado na Figura 1.

**Figura 1** – Grau de escolaridade por participantes do estudo



Fonte:

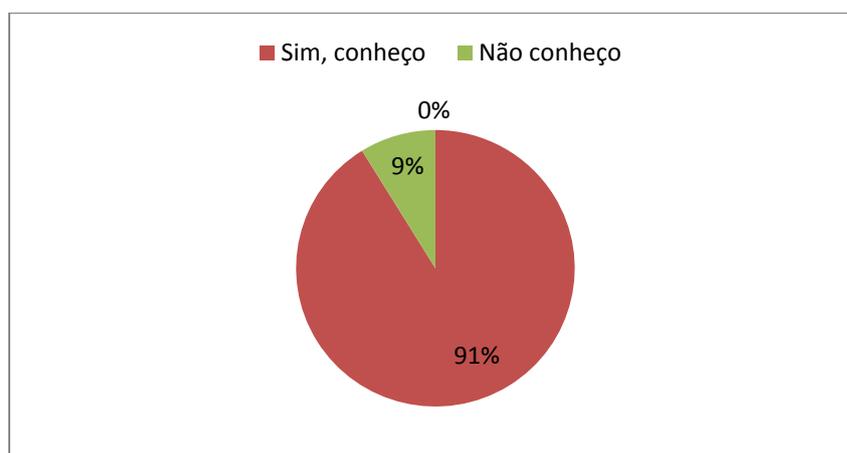
Elaborada pelas autoras (2021)

A primeira pergunta tratava de uma análise da seguinte questão: “Você costuma utilizar sal em todas as preparações?”, Posteriormente, foram feitas as seguintes perguntas aos entrevistados: “Você tem o hábito de consumir alimentos industrializados?”, “Você costuma utilizar temperos industrializados?”, “Você costuma utilizar temperos industrializados para salada?”. De acordo com a pergunta 1, a maioria dos entrevistados, ou seja, 90% afirmaram que possuía o costume de consumir sal em todas as preparações e apenas 10% disseram que não. Com base nos dados apresentados, percebe-se a importância de se fazer a substituição do sal para melhor qualidade de vida.

De acordo com os dados levantados, notou-se que a maioria dos entrevistados (85%) costumavam consumir alimentos industrializados. Já nas perguntas seguintes, podemos observar que boa parte dos entrevistados não tinham o hábito de utilizar temperos industrializados, sendo para salada ou outras preparações. Observou-se que 60% disseram que não utilizam temperos industrializados e 40% disseram que utilizam e 79% disseram que não utilizam temperos industrializados para salada.

Após isso, foi perguntado “Você sabe que sal/sódio em excesso pode ser prejudicial à saúde?” e “Você conhece quais doenças o consumo excessivo de sódio pode causar?”. Foi analisado que todos os entrevistados que participaram, ou seja 100% deles, possuíam o conhecimento de que o sódio em excesso pode prejudicar à saúde, causando o desenvolvimento de doenças e que de acordo a pesquisa, foi relatado que 91% dos entrevistados disseram que conhecem os tipos de doenças, e apenas 9% não conhecem (Figura 2), sendo assim, a maioria tem conhecimento sobre os riscos que o consumo excessivo de sódio pode levar, podendo desenvolver DCNT (Doenças Crônicas Não Transmissíveis), hipertensão arterial, AVC (Acidente Vascular Cerebral), entre outras.

**Figura 2** – Análise sobre o conhecimento dos entrevistados em relação ao surgimento de doenças por excesso de sódio

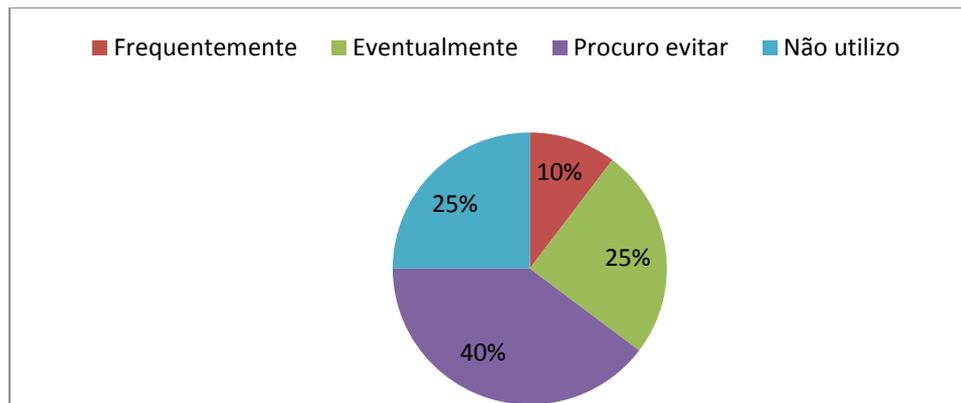


Fonte: Elaborada pelas autoras (2021)

Pode-se observar que os entrevistados procuravam, de alguma forma, evitar o consumo de sódio excessivamente, porém, alimentos industrializados tendem ter um alto teor de sódio na sua composição, para conservar os alimentos por um longo período de tempo, prolongando sua vida de prateleira. No estudo, a maior parte dos entrevistados eram mulheres, muitas vezes por realizar várias preparações e obterem mais conhecimento sobre as substituições. Em relação ao grau de escolaridade, a maioria possui Ensino Superior Completo, o que acaba facilitando o conhecimento da população para fazer a substituição do sal nas preparações.

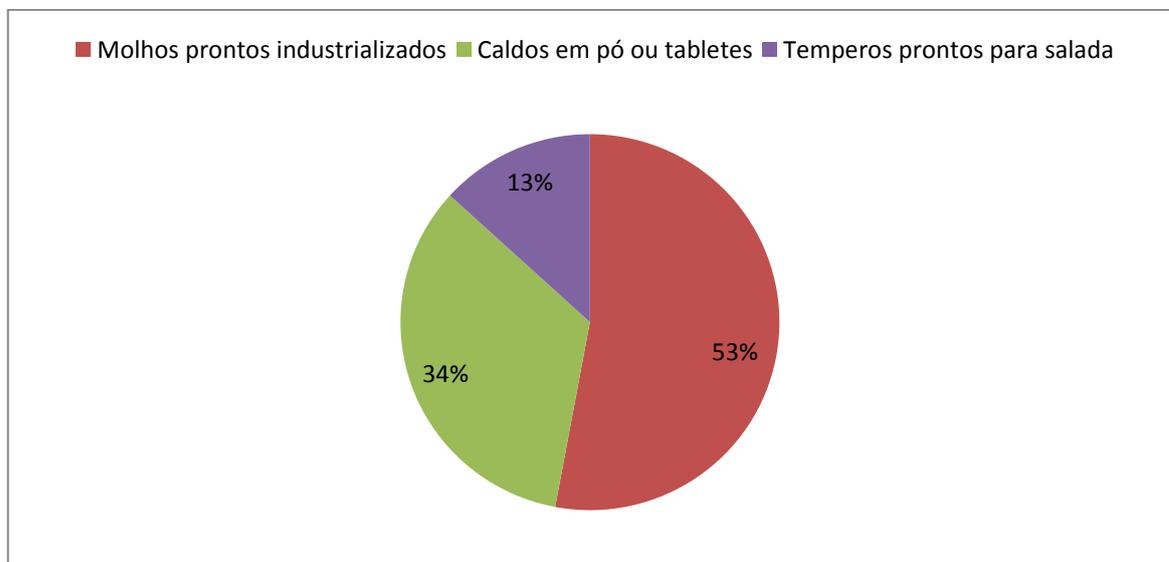
Sobre a frequência na utilização de temperos industrializados (Figura 3), 40% disseram que procuravam evitar, contra 25% que disseram utilizavam, 25% não utilizavam e 10% utilizam frequentemente. E o produto/tempero industrializado que costumam mais utilizados eram molho pronto, 53%, 34% caldos em pó ou tabletes e 13% temperos prontos para salada (Figura 4). Através das figuras, referencia-se o uso e o conhecimento de se fazer a substituição do sal, utilizando temperos frescos de origem natural, e assim, trazendo para este conteúdo a valorização de ervas frescas no cotidiano das pessoas(BRASILEIRO.*et al.*, 2019).

**Figura 3** – Análise em relação à frequência do uso de temperos industrializados pelos entrevistados



Fonte: Elaborada pelas autoras (2021)

**Figura 4** – Análise dos temperos industrializados mais consumidos pelos entrevistados



Fonte: Elaborada pelas autoras (2021)

Segundo Nascimento e Guimarães (2017), o sódio em excesso ocasiona aumento da volemia e posterior aumento do débito cardíaco e da resistência periférica. O sal também é um ingrediente alimentício utilizado como conservante e realçador de sabor ao longo da história, porém na sua composição o sódio, que ingerido em excesso, provoca hipertensão arterial. (GRANDO *et al.*, 2020).

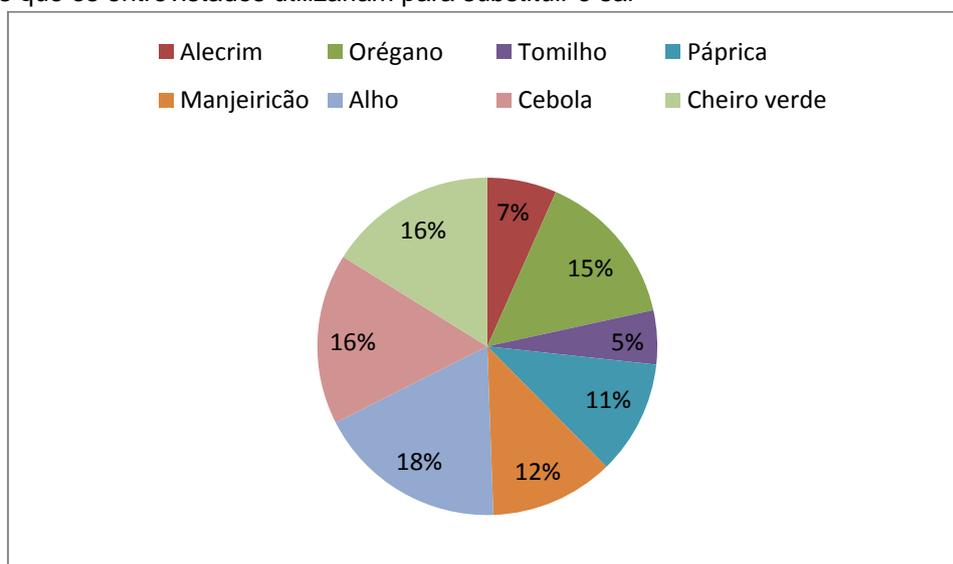
**Figura 5** – Análise dos entrevistados sobre fazer a substituição do sal



Fonte: Elaborada pelas autoras (2021)

Sobre fazer a substituição, os 91% dos entrevistados responderam que utilizariam temperos naturais e ervas aromáticas para substituir o sal, e 9% responderam que não faria a substituição. Os dados analisados proporcionam a identificação do conhecimento dos mesmos sobre o uso de temperos industriais e seus danos.

**Figura 6** – Temperos que os entrevistados utilizariam para substituir o sal



Fonte: Elaborada pelas autoras (2021)

Dos temperos naturais, incluindo desidratados ou frescos, a maioria dos entrevistados colocou mais de uma opção para fazer a substituição ao sal. Boa parte dos participantes colocou alho (18%), cebola (16%), cheiro verde (16%), orégano (15%), manjeiricão (12%), páprica (11%), alecrim (7%) e tomilho (5%) como bons substituintes do sal.

A diminuição do sódio traz benefícios à saúde, como a redução no número de óbitos em 15% por Acidente Vascular Cerebral e em 10% por infarto. Algumas estratégias para redução do consumo excessivo de sódio, como uma alimentação adequada e saudável e aumento da oferta de alimentos saudáveis, redução nos níveis de sódio

em alimentos processados e ultraprocessados, alimentos em restaurantes e *food service* (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2017).

#### 4. CONCLUSÃO

A população tem um alto consumo de sal e de alimentos industrializados e que estão tentando diminuir a quantidade consumida, procurando fazer a substituição do sal utilizando temperos naturais, sendo o alho, cebola, cheiro verde e orégano os mais utilizados, porém ainda é comum o uso de produtos e temperos industrializados, ingestão de alimentos processados e ultraprocessados, mesmo sabendo que tais componentes podem causar riscos à saúde se consumidos em excesso.

#### 5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALENCAR, M. SOUSA, A. TRINDADE, E. B. S. M. Especiarias e condimentos aumentam a ingestão alimentar de pacientes com dieta hipossódica? **Artigos de tema livre**, v. 9, n. 3, p. 795-809, Florianópolis, 2014.

BRASILEIRO, A. R. S. *et al.* Levantamento do uso de temperos pela população de Campina Grande-Paraíba e cidades circunvizinhas. In: II Congresso Paraibano de Agroecologia & IV Exposição Tecnológica, 2019. Anais. **Caderno Verde de Agroecologia e Desenvolvimento Sustentável**, Pombal, v. 9, n. 7, e-6976, Lagoa Seca, 2019.

BORJES, L. C. TECHIO, S. F. OLIVEIRA, M. P. Análise sensorial de feijões de restaurantes comerciais com substituição de sal por ervas e especiarias. **Revista Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição**, v. 36, n. 3, p. São Paulo, 2011, 15-26 p.

GRANDO, E. F, *et al.* Uso de ervas aromáticas e condimentares na alimentação. **JEPEX: 9ª Jornada de Ensino, Pesquisa e Extensão**. Instituto Federal Rio Grande do Sul: Campus Erechim, v. 9, Rio Grande do Sul, 2020.

MELO, H, M. FREITAS, L. N. P. Quantificação do teor de sódio em temperos industrializados e comercializados em supermercados de Belém. **Brazilian Journal of Development**, v. 6, n. 6, p. 41772 – 41794, 2020.

MILL, J. G. *et al.* Estimativa do consumo de sal pela população brasileira: Resultado da pesquisa nacional de saúde 2013. **Revista Bras Epidemiol**. Associação Brasileira de Saúde Coletiva, Vitória, 2019.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Política Nacional de Alimentação e Nutrição**. Brasília, 2013. 10 p.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Blog da Saúde**. Brasília, 2020. Disponível em: [www.blog.saude.gov.br](http://www.blog.saude.gov.br). Acesso em: 18 de abr. de 2021.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Saúde Brasil**. Brasília, 2017. Disponível em: [www.saudebrasil.saude.gov.br](http://www.saudebrasil.saude.gov.br). Acesso em: 3 de nov. de 2021.

NASCIMENTO, C; COLLE, GUIMARÃES, P. R. VIEIRA. Conhecimento de portadores de hipertensão arterial sistêmica sobre a presença de sódio em alimentos industrializados. **Nutrição Brasil**, p. 2-7, Santa Catarina, 2017.

NILSON, E. A. F. JAIME, P. C. RESENDE, D. O. Iniciativas desenvolvidas no Brasil para a redução do teor de sódio em alimentos processados. **Revista Panamericana de Salud Publica**, 2012. 287-292 p.

RODRIGUES, G. M. BARCELOS, A. L. V. DALLA NORA, F. M. Avaliação da aceitabilidade de sal de ervas em dietas hipossódicas em ambiente hospitalar. **7º Simpósio de Segurança Alimentar: Inovação com sustentabilidade**, Universidade Federal do Pampa, Rio Grande do Sul, 2020.