



alianza por la salud alimentaria

Semana de sensibilización del consumo de sodio

## **El alto consumo de sodio se relaciona con las enfermedades cardiovasculares, principal causa de muerte en México**

- *Los productos procesados y ultraprocesados contribuyen con cerca del 45% del total de sodio que se consume en México.*

**Ciudad de México, a 16 de mayo 2023.** En el marco de la semana de sensibilización del consumo de sodio (15 al 21 de mayo) miembros de la Organización Panamericana de la Salud (OPS), el Instituto Nacional de Salud Pública (INSP) y la Alianza por la Salud Alimentaria presentaron la situación actual del consumo de sodio en México y la región, los daños asociados a su consumo excesivo, así como los beneficios de reducir el contenido de este en los productos ultraprocesados a través de la reformulación.

Durante el lanzamiento de la campaña ***Salva tu corazón, reduce tu consumo de sodio***, de la Alianza por la Salud Alimentaria, se explicó que, en los últimos años, la principal causa de muerte en México han sido las enfermedades cardiovasculares (ECV), incluyendo infartos al corazón. Estas enfermedades son consecuencia de diferentes factores, sin embargo, la hipertensión arterial (HTA) es el factor de riesgo más importante para el desarrollo de dichas enfermedades. En México se estima que dos de cada cuatro adultos padecen esta condición, cifra que podría ser mayor. Cerca de 3 de cada 4 adultos desconocen tener la enfermedad, debido a que no han sido diagnosticados o no presentan ningún síntoma.

**Jorge Vargas, investigador de El Poder del Consumidor** mencionó que “actualmente México se encuentra con grandes problemas en salud cardiovascular. De hecho, desde antes de la pandemia las enfermedades al corazón se encuentran dentro de las principales causas de muerte. Además, la prevalencia de hipertensión ha aumentado en los últimos años, los hombres, las personas mayores de 40 años y quienes tienen sobrepeso, obesidad y diabetes tienen las prevalencias más altas en el país”.

Uno de los principales factores de riesgo para HTA y ECV es el alto consumo de sodio. Por ello, la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que su ingesta no supere los 2 g de sodio o 5 g de sal (una cucharadita) al día. Sin embargo, el consumo de sodio en la población mexicana está por encima de esta recomendación. Se estima que los escolares (5-12 años) consumen alrededor de 2.8 g de sodio diariamente (7.1 g de sal); los adolescentes (12-18 años) consumen 3.7 g de sodio al día (9.4 g de sal) y los adultos (>18 años) consumen 3.1 g de sodio al día (7.8 g de sal).

Asimismo, la ingesta elevada de sodio está relacionada con otras enfermedades, entre ellas la infección por *Helicobacter pylori*, uno de los principales factores de cáncer de estómago; el aumento de la absorción de calcio que conduce a la presencia de cálculos; y el consumo de bebidas azucaradas o el consumo total de energía, que se relaciona con el sobrepeso y la obesidad. Por lo tanto, un consumo elevado de sodio puede contribuir a una mala salud en general.

Del total de las 738,424 defunciones en México durante 2019, 23% se debieron a ECV, de las cuales 5.4% fueron debido al alto consumo de sodio. Además, el 9% del total de muertes por



enfermedad hipertensiva, el 7% de cáncer de estómago, el 5.5% de cardiopatías isquémicas, así como el 5.1% de infartos de miocardio se atribuyen al elevado consumo de sodio.

Los productos procesados y ultraprocesados contribuyen con cerca del 45% del total de sodio que se consume en México. Entre las intervenciones que han mostrado tener un mayor impacto para reducir el consumo de sodio a nivel poblacional, se encuentra la reformulación obligatoria de los productos, el etiquetado frontal de alimentos, los impuestos a alimentos de baja calidad nutrimental y las campañas para reducir el consumo de productos procesados y el uso de sal.

“La mayor parte de países reporta consumos elevados de sodio. No es casualidad que la mortalidad por enfermedades cardiovasculares también ocupe los primeros lugares. Disminuir el consumo de productos empaquetados o ultraprocesados podría tener un impacto en el consumo de sodio en la dieta diaria. De acuerdo con datos de la Ciudad México, las principales fuentes de sodio son: cereales de caja, carnes rojas, y carnes procesadas. Si los mexicanos siguiéramos una dieta saludable y sostenible basada en guías alimentarias podríamos disminuir el consumo de sodio o sal, lo cual, tendría un impacto positivo en la salud” señaló **Claudia Nieto investigadora del Centro de Investigación en Nutrición y Salud del Instituto Nacional de Salud Pública.**

La reformulación ha sido una política implementada en otros países, para reducir el consumo de sodio en la población. Durante el 2014, el Ministerio Nacional de Salud de Argentina implementó la reformulación obligatoria del contenido de sodio en los productos envasados a través de la iniciativa "Menos sal, más vida". Esta intervención mostró que más del 90% de los productos incluidos en la ley nacional de reducción del sodio cumplían los objetivos establecidos en la norma, es decir, redujeron el contenido de sodio en sus productos.

La reducción del consumo de sodio no solo representa una mejora en la salud de la población, sino también podría representar un ahorro significativo para el sector salud con cerca de 220 millones de dólares destinados al tratamiento de las cardiopatía y accidentes cerebrovasculares, así como ~71 millones de dólares en costos indirectos si el gobierno estableciera un plan de 20 años con límites máximos para productos empaquetados.

Al respecto, **Ana Basto-Abreu, investigadora del Centro de Investigación en Salud Poblacional del Instituto Nacional de Salud Pública** mencionó “En México se consume sodio de manera excesiva y la mitad proviene de productos procesados. Diseñar una ley de reformulación para reducir el sodio en productos procesados debe ser prioridad en México para así, reducir el número de muertes por enfermedades cardiovasculares. Proteger la salud de nuestra población debe ser una necesidad para el gobierno e iniciativa privada. Cada vida vale.”

En México, previo a la implementación del etiquetado frontal de advertencia (2020), se observó que algunas empresas de cereales y panes disminuyeron la cantidad de sodio en el 56 % de sus productos. Es decir, reformularon sus productos con el fin de evitar el sello de advertencia. Esto confirma la posibilidad de que la mayoría de los productos disponibles en el mercado pueden ser reformulados, especialmente el sodio.

La campaña **Salva tu corazón, reduce tu consumo de sodio**, es un esfuerzo desde la sociedad civil para concientizar a la población sobre los riesgos a la salud por el alto consumo de sodio y en donde se invita a evitar productos ultraprocesados con sello de “Exceso de Sodio” y limitando el uso de sal.



**Enlace a la conferencia:**

[https://www.facebook.com/watch/live/?ref=watch\\_permalink&v=1524898967918268](https://www.facebook.com/watch/live/?ref=watch_permalink&v=1524898967918268)

**Contacto prensa:**

Rosa Elena Luna cel. 55-2271-5686;  
Diana Turner cel. 55-8580-6525;  
Denise Rojas cel. 55-1298-9928

**Referencias:**

- Campos-nonato I, Hernández-Barrera L, Oviedo-Solís C, Ramírez- Villalobos D, Hernández B, Barquera S. Epidemiología de la hipertensión arterial en adultos mexicanos: diagnóstico, control y tendencias. *Ensanut* 2020. *Salud Publica Mex.* (2021) 63:692–704. doi: 10.21149/12851
- Mozaffarian D, Fahimi S, Singh GM, Micha R, Khatibzadeh S, Engell RE, et al. Global sodium consumption and death from cardiovascular Causes. *N Engl J Med.* (2014) 371:624–34. doi: 10.1056/NEJMoa1304 127
- OMS. Organización Mundial de la Salud. Ingesta de sodio en adultos y niños. Geneva (2013). Disponible en: [http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/85224/1/WHO\\_NMH\\_NHD\\_13.2\\_spa.pdf](http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/85224/1/WHO_NMH_NHD_13.2_spa.pdf).
- Vargas-Meza J, Cervantes-Armenta MA, Campos-Nonato I, Nieto C, Marrón- Ponce JA, Barquera S, et al. Dietary sodium and potassium intake: data from the Mexican national health and nutrition survey 2016. *Nutrients.* (2022) Jan 11;14(2):281. doi: 10.3390/nu14020281.
- Nilson EAF, Pearson-Stuttard J, Collins B, Guzman-Castillo M, Capewell S, O’Flaherty M, et al. Estimating the health and economic effects of the voluntary sodium reduction targets in Brazil: microsimulation analysis. *BMC Med.* (2021) 19:225. doi: 10.1186/s12916-021-02099-x
- Trieu K, Coyle DH, Rosewarne E, Shahid M, Yamamoto R, Nishida C, et al. Estimated Dietary and Health Impact of the World Health Organization's Global Sodium Benchmarks on Packaged Foods in Australia: a Modeling Study. *Hypertension.* 2023 Mar;80(3):541-549. doi: 10.1161/HYPERTENSIONAHA.122.20105.
- El Financiero. Menos sodio y menos azúcar: así reformulan las marcas sus productos tras nuevo etiquetado. Octubre 2020. Consultado en abril 2023. Disponible en: <https://www.elfinanciero.com.mx/empresas/el-nuevo-etiquetado-de-advertencia-obliga-a-reformular-productos/>