

Sal. Ganância na obtenção e na oferta. Que paradoxo!

Valter Nilton Felix

Técnicas para extrair sal a partir da evaporação de água marinha, iniciadas na Índia, são conhecidas desde 7000 anos a.C. Os chineses passaram a ferver a água do mar e a fazer dinheiro com a venda dos cristais. No Império Romano, o sal passou a ser utilizado como remuneração, gerando os termos salário, soldado (o que é pago com sal).

Seu uso como tempero ou conservante de alimentos (inibe proliferação de micro-organismos) transformou o sal em elemento de extremo valor. Colonizadores passaram a exigí-lo de suas colônias e os conflitos gerados promoveram até movimentos de independência, como o da Índia, em relação ao Império Britânico, em 1949. Levou ao surgimento de cidades, como Veneza e Salzburgo. No século XX, técnicas de mineração, extraíndo-o da terra, ampliou meios de obtenção de sal e reduziu contendas.

O NaCl, cloreto de sódio, é essencial para inúmeras funções orgânicas, desde transmitir impulsos nervosos até produzir ácido clorídrico no estômago. A absorção do sódio e do cloro é feita no intestino delgado e tais íons, constituintes do sal de cozinha, são encontrados *in natura* em inúmeras fontes alimentares, como leite, carnes, frutos do mar, ovos e vegetais, sem contar que os industrializados contêm grande quantidade de bicarbonato de sódio, glutamato monossódico e fosfato de sódio.

Uma vez absorvidos, o sódio e o cloro permanecem basicamente no plasma e nos fluidos intersticiais, portanto, fora das células. Como o sódio é dos principais reguladores de pressão arterial e de volume sanguíneo, existem vários mecanismos hormonais destinados a preservá-lo, assim justificando que os rins podem excretar até 25000 mmol de sódio por dia, mas têm capacidade de reabsorver 99% do que é filtrado.

Já que a oferta de sódio é tão ampla e sua preservação tão expressiva, a ponto de o indivíduo que perde o íon por sudorese intensa quase não o ter detectado na urina, tem-se que bastam 3,8g de sódio por dia a um adulto (1,5g de sódio e 2,3g de cloro) para garantir ingestão adequada, em condições normais, sem perdas excessivas por vômitos, diarreia ou sudorese profusa, por exemplo.

A Organização Mundial de Saúde recomenda não exceder 5g de sal por dia, isto para adultos, menos ainda para crianças e adolescentes. Entretanto, na maioria dos países, o consumo diário situa-se entre 9 e 12g, desencadeando hipertensão arterial, com sobrecarga cardíaca, e retenção de líquido intersticial, inflamação crônica e obesidade, pois ingestão elevada de sódio propicia produção de mediadores inflamatórios e inverte a ação da leptina, hormônio produzido pelas células do tecido adiposo, inibindo a saciedade.

O que passa de uma pitada de sal no preparo dos alimentos, o uso compulsivo do sal, o abuso dos produtos industrializados e dos refrigerantes e alcoólicos, todos riquíssimos em sódio, são os principais responsáveis pelo excessivo consumo do íon e pelas doenças a ele relacionadas, por aquele acidente vascular incapacitante, pelo infarto mortal, pela pressão sempre descontrolada, pelo inchaço que tanto aborrece.

Ações educativas e informativas são bem-vindas, assim como orientação de fabrico e fiscalização de produtos industrializados. O problema é que a ganância de outrora para obter sal foi substituída pela volúpia de lucro com a sua oferta. Mais um paradoxo para a coleção.