



Câmara Municipal de Diadema

Estado de São Paulo

PROJETO DE LEI Nº 050 /18
PROCESSO Nº 217 /18



(S) COMISSÃO(ÕES) DE: _____

Institui, no âmbito do Município de Diadema, a Campanha de Combate ao Uso e Consumo Excessivos de Sal, e dá outras providências.

O Vereador PAULO CÉSAR BEZERRA DA SILVA, no uso e gozo das atribuições legais que lhe confere o artigo 47 da Lei Orgânica do Município de Diadema, combinado com o artigo 161 do Regimento Interno, vem apresentar, para apreciação e votação Plenária, o seguinte Projeto de Lei:

ARTIGO 1º - Fica instituída a Campanha de Combate ao Uso e Consumo Excessivos de Sal, a ser realizada anualmente, no âmbito do Município de Diadema.

ARTIGO 2º - A Campanha tem por objetivos:

- I - Conscientizar os munícipes acerca dos problemas de saúde acarretados pelo consumo excessivo de sal;
- II – Divulgar os benefícios relacionados à diminuição de seu consumo, no que concerne, inclusive, à redução de custos para com a saúde pública.

ARTIGO 3º - A realização da Campanha de Combate ao Uso e Consumo Excessivos de Sal ficará a cargo da Secretaria de Segurança Alimentar que, para tanto, poderá celebrar parcerias com organizações não governamentais, associações de bairro e entidades da sociedade civil organizada.

ARTIGO 4º - As despesas decorrentes da execução desta Lei correrão por conta de dotações orçamentárias próprias, consignadas no orçamento vigente, suplementadas, se necessário.

ARTIGO 5º - Esta Lei entrará em vigor na data de sua publicação.

Diadema, 25 de junho de 2018.


Ver. PAULO CÉSAR BEZERRA DA SILVA



CÂMARA MUNICIPAL DE DIADEMA
Estado de São Paulo
Palácio 8 de Dezembro
Gabinete do Vereador Paulo Bezerra



JUSTIFICATIVA

Ironicamente, se antes a função do sal era manter a qualidade dos alimentos e, conseqüentemente, a saúde das pessoas, hoje ele recebe o título de vilão e integra a lista dos condimentos prejudiciais à saúde. Isso não ocorre à toa: o consumo excessivo de sal aumenta a pressão arterial.

O cardiologista Heno Lopes, do Instituto do Coração do Incor (Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da USP), explica que o aumento da pressão ocorre por conta da propriedade osmótica do cloreto de sódio, principal componente do tempero, que atrai moléculas de água para si e leva à retenção de líquidos. “Quando o sal entra no organismo, ele é absorvido pelo intestino e vai direto para o sangue. Se é consumido em grande quantidade, cai na mesma proporção nos vasos. Como a água do corpo é sugada pelo cloreto, o organismo, na tentativa de manter o equilíbrio e normalizar a falta de água, eleva a pressão arterial para aumentar o fluxo de sangue circulando”, esclarece Lopes.

Acontece que os vasos estão acostumados com um determinado volume sanguíneo circulando em seu interior. Quando a quantidade de sangue circulante aumenta muito, os vasos se contraem para tentar diminuir o fluxo e restabelecer o estado habitual. Como explica a nutricionista Camila Leonel, da escola de Medicina da Unifesp (Universidade Federal de São Paulo), a constrição dos vasos de fato diminui a quantidade de sangue circulando no organismo, mas a pressão de bombeamento do coração continua aumentada. “Conseqüentemente, o órgão não é irrigado de maneira adequada, justamente quando precisa trabalhar com mais intensidade, o que faz com que seu tecido fique mais espesso”, completa Leonel. A seqüência de alterações pode levar a uma série de problemas graves: **hipertensão arterial, problemas renais, arritmia e infarto**.

O problema afeta também os **rins**. “Como têm função de filtrar as substâncias do organismo, eles são os responsáveis por expelir o excesso de sal. Se não conseguem retirar o excedente de cloreto, ele acaba caindo na corrente sanguínea em quantidade abundante”, explica Lopes.

Os rins têm papel-chave no círculo vicioso em que o organismo entra a partir do consumo excessivo de sal. “Por não eliminarem totalmente o excesso do sódio, eles contribuem para o aumento da pressão e simultaneamente sofrem com a hipertensão, que influencia o funcionamento de todos os órgãos. Em estado normal, os rins são capazes de filtrar 1.070 litros de sangue, mas com hipertensão eles começam a reter os resíduos do organismo. Com isso, a pessoa desenvolve problemas nos rins, que ficam com mais dificuldade para excretar o excesso de cloreto de sódio, reiniciando todo o ciclo”, explica Lopes.

Em geral, quando há grande desproporção entre as quantidades de água e sal no organismo, o primeiro sinal evidente é o inchaço nas pernas e nos pés. Entretanto, normalmente um descontrole dessa magnitude acontece em pessoas com predisposição genética a ter problemas renais.



CÂMARA MUNICIPAL DE DIADEMA
Estado de São Paulo
Palácio 8 de Dezembro
Gabinete do Vereador Paulo Bezerra



Veja o que pode acontecer com a sua saúde se você exceder a quantidade indicada de sódio por dia:

Pressão arterial alta

O sódio estimula o sistema nervoso simpático, causando vasoconstrição, o que eleva a pressão arterial. Além disso, com o aumento de líquido no corpo (inclusive no sangue eleva, forçando), graças à retenção, o volume sanguíneo também se a parede das artérias.

Insuficiência cardíaca

A retenção de líquidos e vasoconstrição são fatores de risco para a insuficiência cardíaca.

Câncer de estômago

Segundo um estudo britânico feito pela instituição World Cancer Research Fund (WCRF) com portadores da doença, um em cada sete casos de câncer gástrico poderia ter sido evitado se as pessoas limitassem o consumo de sal à quantidade diária recomendada.

Pedras nos rins

O sódio dificulta a absorção de cálcio pelo organismo, causando o acúmulo desta substância, que é responsável pela formação de pelo menos 50% das pedras nos rins.

Inchaço

O acúmulo de água e sal leva ao edema comum, ou inchaço do corpo, que atinge principalmente os calcanhares, pernas, coxas e abdome.

Ganho de peso

Além de causar inchaço, o excesso de sal interfere nas funções renal e digestiva, levando ao aumento de peso.

O lado bom

Esses males não significam que sal e cloreto de sódio devam ser eliminados da dieta. A sua ausência também tem consequências ruins. A necessidade diária de sódio para os seres humanos é de 500 mg, e a ingestão de sal é considerada saudável até o limite de 2 g (aproximadamente 1/2 colher de café) por dia. O consumo médio do brasileiro, contudo, corresponde ao dobro do recomendado.

“O sódio é um dos 22 minerais considerados essenciais na alimentação e tem papel fundamental na manutenção do equilíbrio e distribuição dos líquidos corporais (dentro e fora das células), além de contribuir para a contração muscular e transmissão dos impulsos nervosos e do ritmo cardíaco, permitindo o bom funcionamento do cérebro e o controle adequado das funções vitais do organismo”, explica Leonel.



CÂMARA MUNICIPAL DE DIADEMA
Estado de São Paulo
Palácio 8 de Dezembro
Gabinete do Vereador Paulo Bezerra



Quando há uma queda rápida dos níveis de sódio (hiponatremia), os principais sintomas são: diminuição da pressão, confusão mental, letargia, anorexia, convulsões, coma, náuseas, vômitos, câimbras e fraqueza. “Ainda, o sal de cozinha é para nós a principal fonte de iodo. A deficiência dessa substância no corpo pode causar deficiência mental e abortos espontâneos”, completa o cardiologista Lopes.

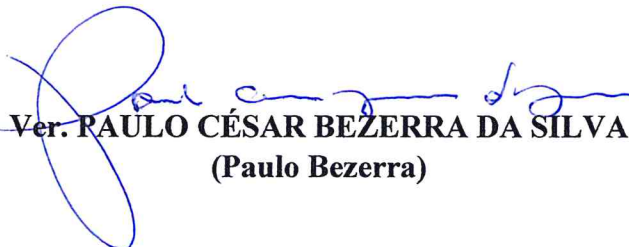
O **sal** é de suma importância para o bom funcionamento do organismo. Ele é o responsável por controlar a quantidade de líquidos que ficam dentro e fora das células, além de equilibrar o ritmo cardíaco e contração muscular. No entanto, seu excesso pode ser extremamente **prejudicial à saúde**.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda o consumo de menos de 2 g de sódio por dia, o que equivale a 5 g de sal. No entanto, no Brasil, um adulto médio consome mais do que o dobro desta quantidade diariamente.

Componente (70%) em nossa dieta. "O sódio está presente em muitos alimentos, e muitas vezes nem sabemos. Sempre priorize as comidas feitas em casa, sem temperos prontos e condimentos", recomenda. Segundo orienta a endocrinologista Tatiana Cunha, é muito importante ficar atento às informações nutricionais de produtos industrializados.

Diante do exposto, submetemos o presente projeto à elevada apreciação e juízo dos Nobres Edis, cuja sensibilidade para as necessidades de nossa cidade, saberá reconhecer o interesse da questão que ora procuramos apresentar.

Diadema, 20 de Junho de 2018.



Ver. PAULO CÉSAR BEZERRA DA SILVA
(Paulo Bezerra)