

ANO: 8ºs e 9ºs anos

COMPONENTE CURRICULAR: INVESTIGAÇÃO E PESQUISA

PERÍODO DE 30/07/2021 A 06/08/2021- PERÍODO 11

ORIENTAÇÕES: A atividade deverá ser copiada e respondida no caderno e enviada para o Classroom ou e-mail: profizabelladidas@gmail.com

Menos sal- Rovena Rosa

Macarrão instantâneo, lasanha e pizza congelada, temperos prontos, margarinas vegetais, maioneses e embutidos (salsicha, hambúrguer, empanados, linguiça, salame e mortadela) são alguns alimentos recordistas em sal, nome conhecido do cloreto de sódio. Mas não só os alimentos salgados são vilões. Refrigerantes, biscoitos recheados e mistura para bolos costumam ter altas quantidades de sódio. O corpo precisa deste mineral para manter o equilíbrio da água no organismo e ajudar na condução de estímulos nervosos e na contração muscular. Porém, o excesso do sódio faz com que as células retenham líquidos e fiquem inchadas. Esse desequilíbrio aumenta o volume do sangue nas artérias, provocando a elevação da pressão sanguínea, ou seja, o coração tem que bater com mais força para fazer o sangue circular.

Quando a pressão nas artérias sobe (hipertensão), o organismo fica suscetível a doenças cardiovasculares, que estão entre as primeiras causas de internações e mortes no mundo. O problema afeta cerca de 35% da população brasileira acima dos 40 anos, segundo o Ministério da Saúde.

A Organização Mundial de Saúde recomenda o consumo diário de até dois gramas de sódio. Isso significa aproximadamente uma colher de chá de sal para um adulto de tamanho e peso médio, tendo como base uma dieta de 2 mil calorias.

Os brasileiros consomem, em média, mais do que o dobro desta quantidade. A elevação da pressão arterial é silenciosa, não tem uma mudança no organismo para avisar que algo vai mal. "Quem tem casos de hipertensão na família deve ficar ainda mais atento para os hábitos alimentares", alerta Sueli Gama, nutricionista do Centro de Saúde da Escola Nacional de Saúde Pública (Ensp/Fiocruz).

Tabelas nas embalagens

Parte do sódio consumido está presente naturalmente nos alimentos, mas a maior parte dele é adicionada durante o preparo. Como os alimentos processados costumam levar sódio tanto para a conservação quanto para realçar o sabor, eles têm quantidades muito acima do recomendado. Por exemplo, a combinação de hambúrguer, batata frita e refrigerante, oferecido por lanchonetes fast-food, contém 75% do total de sódio indicado para o consumo de um dia inteiro.

A Associação Brasileira de Indústrias de Alimentação (Abia) e o governo assinaram um termo de compromisso para estabelecer um plano de redução gradual na quantidade de sódio presente em 16 categorias de alimentos, começando por massas instantâneas, pães e bisnaguinhas. O Ministério da Saúde, em parceria com a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa), compromete-se a avaliar o impacto da redução desse consumo nos custos de atendimentos do Sistema Único de Saúde e na existência

de doenças crônicas.

É importante comparar a quantidade de sódio, observando as informações nutricionais no verso das embalagens dos alimentos industrializados. Em algumas, o consumidor já pode conferir a diminuição de sódio (pães e cereais matinais, por exemplo). Se a quantidade for superior a 400mg em 100g do alimento, ele é considerado um alimento rico em sódio e deve ser evitado.

Mudança de hábitos

Mas a maneira mais eficiente de diminuir o consumo de sal é dar preferência a alimentos frescos e usar ervas e temperos naturais, além de manter o saleiro longe da mesa. "A gente vai aumentando a quantidade de sal sem perceber e o nosso paladar vai se acostumando com o excesso de sal", explica Sueli.

As papilas gustativas, parte da língua responsável por diferenciar os sabores, demoram cerca de três meses para se adaptar a uma dieta reduzida em sal. Por isso, é questão de tempo o costume de apreciar o verdadeiro e sutil sabor dos alimentos. (Fonte:

<https://www.fiojovem.fiocruz.br/content/menos-sal>

RESPONDA

- a) Qual é o principal assunto do texto? Registre.
- b) De acordo com o texto explicativo, num artigo de divulgação científica os autores tentam simplificar a linguagem científica. Isso acontece nesse texto? Por que os autores usam essa estratégia?
- c) O texto cita algumas instituições de referência, que ajudam a dar credibilidade. Quais são elas?
- d) No trecho "As papilas gustativas, parte da língua responsável por diferenciar os sabores, demoram cerca de três meses para se adaptar a uma dieta reduzida em sal", há uma explicação do termo científico. Que termo é esse e qual é o seu significado?
- e) O que acontece quando consumimos excesso de sódio?
- f) Liste alguns alimentos com maior teor de sódio.