

NOTA DE PRENSA

Usar sustitutos de la sal bajos en sodio en vez de sal común es probablemente beneficioso para la salud cardiovascular

- Una evaluación de Nutrimedia señala que, aunque **la reducción del riesgo cardiovascular es muy pequeña a nivel individual**, el beneficio podría ser relevante a nivel poblacional
- El análisis de los estudios más relevantes muestra que los sustitutos de la sal **probablemente reducen ligeramente la tensión arterial**
- Faltan evidencias sobre los efectos de estos productos en niños, embarazadas y personas con el potasio elevado, lo que impide generalizar las conclusiones a la población general

Barcelona, 14 de noviembre de 2022. – El consumo excesivo de sal, por encima del límite de 5 gramos diarios recomendado por la OMS, contribuye a elevar la presión arterial, y esto aumenta el riesgo de ictus y otras enfermedades cardiovasculares. Aunque la hipertensión se puede tratar eficazmente con medicamentos, se considera que una posible alternativa para reducir el consumo de sal es el uso de sustitutos de la sal bajos en sodio.

Una [nueva evaluación de Nutrimedia](#), que analiza la veracidad de las noticias que afirman que los sustitutos de la sal reducen el riesgo de ictus y la mortalidad cardiovascular, concluye que este mensaje es probablemente cierto. Esta evaluación de Nutrimedia, un proyecto del [Observatorio de la Comunicación Científica](#) de la Universidad Pompeu Fabra y el [Centro Cochrane Iberoamericano](#), muestra también que los sustitutos de la sal probablemente reducen ligeramente la tensión arterial. Asimismo, señala que los efectos beneficiosos sobre la salud cardiovascular son muy pequeños a nivel individual, si bien pueden ser relevantes a nivel de población.

Sustituir el sodio por potasio

Los sustitutos de la sal tienen menos sodio que la sal común porque reemplazan parte del sodio por potasio u otros minerales. La razón de ser de estos productos es ayudar a reducir los riesgos para la salud asociados al consumo excesivo de sal, ya que consumir mucho sodio y poco potasio

contribuye a la hipertensión arterial. A nivel mundial, la hipertensión arterial es la mayor causa de muertes evitables (más de 10 millones de muertes cada año), sobre todo porque provoca ictus, síndrome coronario agudo y problemas renales.

Sin embargo, los sustitutos de la sal también pueden presentar riesgos para la salud. El uso de estos productos podría dar lugar a un nivel de potasio en sangre superior al normal (hiperpotasemia), lo que provoca problemas en la velocidad y el ritmo de los latidos del corazón o puede hacer que se pare. Estos riesgos son mayores en determinadas personas, como aquellas en las que los riñones no funcionan correctamente para eliminar el potasio.

La evaluación de Nutrimedia se basa en una [revisión sistemática Cochrane](#) publicada en agosto de 2022, en la que se han revisado los ensayos clínicos más relevantes para conocer los efectos beneficiosos y perjudiciales del uso de sustitutos de la sal bajos en sodio. La evidencia científica de esta revisión muestra que reemplazar la sal común por estos sustitutos probablemente aumenta el nivel de potasio en sangre, aunque ligeramente.

Los estudios disponibles no aportan evidencia suficiente sobre los efectos de estos productos en niños, embarazadas y personas que ya tienen hiperpotasemia, lo que impide generalizar las conclusiones de esta revisión. Además, hay que tener en cuenta que el conocimiento aportado por estos ensayos se centra en el uso de los sustitutos de la sal en la mesa y para cocinar, pero no aporta suficiente información sobre el uso de estos productos en alimentos procesados.

Más información:

- [Evaluación completa](#)
- [Informe técnico en PDF](#)

Nutrimedia (www.upf.edu/web/nutrimedia) es un proyecto del Observatorio de la Comunicación Científica de la Universidad Pompeu Fabra (OCC-UPF) y el Centro Cochrane Iberoamérica (CCIB), que evalúa científicamente el grado de veracidad de algunos mensajes sobre alimentación y salud (noticias, anuncios, mitos y preguntas del público). Los resultados de las evaluaciones, que se publican en la web del proyecto, pretenden ofrecer datos y criterios científicos para ayudar a los ciudadanos a tomar decisiones informadas sobre nutrición. El OCC-UPF es un centro especial de investigación para el estudio de la transmisión de conocimientos científicos y tecnológicos a la sociedad. El CCIB es uno de los centros internacionales de Cochrane, una organización internacional que con sus revisiones sistemáticas ha contribuido a transformar la toma de decisiones sobre las intervenciones de salud.