WHO zaleca ograniczenie soli

Kategoria: Polityka Zdrowotna
Opublikowano: środa, 08, marzec 2023 14:21
Patrycja Grebla-Tarasek
Odsłony: 953

Globalny raport Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) na temat redukcji spożycia sodu pokazuje, że świat nie jest w stanie osiągnąć swojego globalnego celu zmniejszenia spożycia sodu o 30% do 2025 r.. Z raportu wynika, że tylko 5% państw członkowskich WHO jest chronionych przez obowiązkową i kompleksową politykę redukcji sodu, a 73% państw członkowskich WHO nie ma pełnego zakresu wdrażania takich polityk.

Wdrożenie wysoce opłacalnej polityki redukcji sodu może uratować około 7 milionów istnień ludzkich na całym świecie do 2030 roku. Jest to ważny element działań na rzecz osiągnięcia Celu Zrównoważonego Rozwoju, jakim jest zmniejszenie liczby zgonów z powodu chorób niezakaźnych. Obecnie tylko dziewięć krajów (Brazylia, Chile, Czechy, Litwa, Malezja, Meksyk, Arabia Saudyjska, Hiszpania i Urugwaj) ma kompleksowy pakiet zalecanych polityk ograniczania spożycia sodu.

Kompleksowe podejście do redukcji sodu obejmuje przyjęcie obowiązkowych zasad i cztery interwencje WHO „best buy" związane z sodem, które w znacznym stopniu przyczyniają się do zapobiegania chorobom niezakaźnym. Obejmują one:

1. Zmiana formuły żywności, aby zawierała mniej soli i ustalenie docelowej ilości sodu w żywności i posiłkach.
2. Ustanowienie polityki zamówień publicznych na żywność w celu ograniczenia żywności bogatej w sól lub sód w instytucjach publicznych, takich jak szpitale, szkoły, zakłady pracy i domy opieki.
3. Etykietowanie z przodu opakowania, które pomaga konsumentom wybierać produkty o niższej zawartości sodu.
4. Komunikacja i kampanie w środkach masowego przekazu mające na celu zmianę zachowań w celu ograniczenia spożycia soli/sodu.

Zachęca się kraje do ustalania docelowych wartości zawartości sodu w przetworzonej żywności, zgodnie z globalnymi wskaźnikami referencyjnymi dla sodu WHO i egzekwowania ich poprzez te polityki.

Szacuje się, że średnie globalne spożycie soli wynosi 10,8 gramów dziennie, czyli ponad dwukrotnie więcej niż zalecane przez WHO mniej niż 5 gramów soli dziennie (jedna łyżeczka). Spożywanie zbyt dużej ilości soli sprawia, że jest ona głównym czynnikiem ryzyka zgonów związanych z dietą i odżywianiem. Pojawia się coraz więcej dowodów dokumentujących powiązania między wysokim spożyciem sodu a zwiększonym ryzykiem innych schorzeń, takich jak rak żołądka, otyłość, osteoporoza i choroby nerek.

WHO wzywa państwa członkowskie do niezwłocznego wdrożenia polityki redukcji spożycia sodu i złagodzenia szkodliwych skutków nadmiernego spożycia soli. WHO wzywa również producentów żywności do wyznaczenia ambitnych celów w zakresie redukcji zawartości sodu w swoich produktach.

Źródło: WHO

Phoca PDF