

Sal do Himalaia é tão bom quanto a fama que tem?

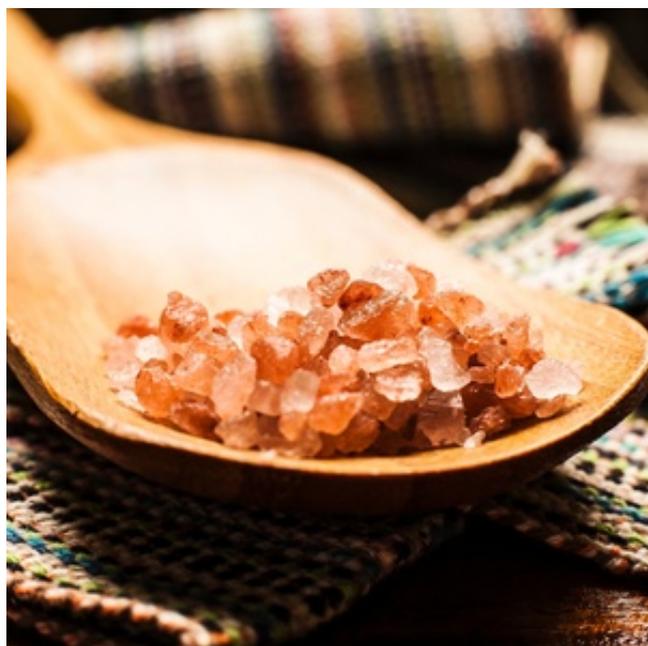


Imagem: Fernando Moraes/UOL

Carol Salles

Colaboração para o UOL

08/11/2017 04h00

Não faz muito tempo, o exótico sal rosa do Himalaia tornou-se a bola da vez em matéria de temperos. **O tal sal entrou no rol de alimentos saudáveis por ser rico em minerais, conter menos sódio e ter supostos superpoderes, como o de melhorar o sono, diminuir câimbras e até controlar alergias.**

Se, no entanto, sobram benefícios, faltam evidências que os comprovem.

A verdade é que há uma escassez de literatura científica confiável a respeito desse sal"**Clarissa Fujiwara, nutricionista da Abeso (Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e Síndrome Metabólica).**

Em relação à quantidade de sódio, a diferença é mínima. Segundo um estudo realizado na Faculdade de Medicina e Ciências da Saúde da Universidade Putra Malásia, foram encontrados 1793,5 miligramas de sódio em 5 gramas de sal refinado, e 1740,3 miligramas de sódio na mesma quantidade de sal do Himalaia. Ou seja, uma pequena diferença de apenas 53,2 miligramas.

Sobre a questão da maior quantidade de minerais, os especialistas também são céticos. Isso porque, embora de fato ele possa ser rico em minerais, para se obter seus benefícios seria necessário um consumo altíssimo, muito acima da recomendação do Ministério da Saúde, que é de até 5 gramas por dia, qualquer que seja o sal. "Por isso, ele não serve como fonte desses nutrientes", diz Fujiwara.

Substâncias insolúveis

Retirado de enormes minas subterrâneas no Paquistão, um dos países onde se localiza a cordilheira do Himalaia, o sal rosa é um produto de rocha, e não extraído do mar.



Imagem: iStock

Formado há milhares de anos, em uma região onde já houve água, ele foi compactado pelo tempo e, segundo a química carioca Conceição Trucom, isso faz dele uma substância que já passou por muitas alterações, de acordo com as intempéries ao longo dos séculos. Isso explicaria sua alta concentração de minerais. Ainda segundo a especialista, no entanto, isso também o deixa sujeito a contaminações.

Durante o 13º Congresso Internacional de Nutrição Funcional, promovido pela VP (empresa que oferece consultoria em nutrição funcional e cursos de especialização lato sensu), que aconteceu em setembro, em São Paulo, ela falou sobre um teste que fez com o sal. “Foi um teste de triagem, que todo mundo pode fazer em casa”.

Para verificar o produto, basta misturar em um copo 10 gramas do sal e 100 gramas de água. Trucom usou duas amostras de sal do Himalaia de marcas diferentes. Elas resultaram em uma quantidade enorme de substâncias que não se dissolveram na água e boiaram, e também uma boa quantidade de areia no fundo do copo. Outras pessoas que ficaram sabendo do teste também o fizeram e o resultado foram cerca de 10 amostras com o mesmo aspecto.

As substâncias suspensas são, basicamente, óxidos e carbonatos ferrosos e de cálcio, segundo a química. O nutrólogo Celso Cukier, presidente do Instituto de Metabolismo e Nutrição, diz que apesar

de não conhecer o estudo de Conceição, **o consumo dos resíduos não solúveis no sal pode ser preocupante se for frequente e em altas quantidades**. Já, para uso eventual, dificilmente trará problemas.

A nutricionista Kristy Soraya Coelho, do FoRC (Centro de Pesquisa em Alimentos), vinculado à Universidade de São Paulo, lembra ainda que **os sais não processados, como é o caso do produto vindo do Himalaia, não foram refinados — e nem tiveram adição de iodo, obrigatória no Brasil para prevenir o bócio (aumento do tamanho da glândula tireoide)**. “Para se ter uma ideia, existem regiões onde o bócio é endêmico, como é caso justamente do Himalaia”, diz.

Por fim, Fujiwara questiona: **“Por se tratar de um sal muito mais caro, sem benefícios comprovados, será que seu consumo vale a pena?”**

Comunicar erro

O conteúdo foi útil pra você?

Veja também

-

