

Comunicado público - Escuela de Nutrición- Universidad de la República

9 de mayo de 2023

En virtud de las medidas de emergencia implementadas por el Ministerio de Salud Pública y la Administración Nacional de las Obras Sanitarias del Estado (OSE), en cuanto al contenido de sodio y cloruros del agua, desde la Escuela de Nutrición y el Observatorio del Derecho a la Alimentación de la Universidad de la República se entiende oportuno realizar algunas apreciaciones.

El agua como sustancia básica para la vida es una prioridad, y su acceso es un derecho humano reconocido, y una condición para el goce de otros derechos como a la vida, la salud y la alimentación adecuada. En este sentido, el agua para el uso personal y doméstico no debe contener, entre otros aspectos, sustancias químicas que puedan constituir una amenaza para la salud de las personas y sus características organolépticas deben ser aceptables. Su abastecimiento debe ser físicamente accesible y asequible, esto implica que ningún individuo o grupo de población, debería verse privado del acceso a agua potable por no poder pagarla o ver comprometida la capacidad de acceder a otros servicios y el disfrute de otros derechos humanos (ONU/ OMS, 2011).

El enfoque del abastecimiento de agua potable desde una perspectiva de derechos humanos, no solo exige que ningún grupo de población quede excluido, sino que contribuye además en la toma de decisiones, dándole prioridad a la distribución del agua para usos personales y domésticos frente a otros fines, estableciendo la importancia de una rendición de cuentas que se acompañe de políticas, procedimientos y mecanismos de reparación que permitan promover y proteger su acceso (ONU/ OMS, 2011). Lo antes expuesto no está contemplado en las medidas recientemente implementadas para el área metropolitana, pudiendo afectar la salud de dicha población.

Según la última Encuesta Nacional de Factores de Riesgo de Enfermedades no Transmisibles, en nuestro país un 37% de las personas adultas entre 25 a 64 años son hipertensas. Dicho relevamiento muestra además que, casi 6 de cada 10 personas presentaron cifras alteradas en la medición de la presión arterial al tiempo que manifestaron no estar en tratamiento alguno. Cabe destacar, que existen otros problemas alimentarios y nutricionales que afectan a la población en donde la reciente medida podría repercutir en su salud .

El consumo elevado de sodio es uno de los principales factores dietéticos de riesgo para el desarrollo de la hipertensión arterial y, en Uruguay, su ingesta supera ampliamente las recomendaciones establecidas por los organismos rectores. El aporte de sodio proviene de diferentes fuentes entre las que se destacan los productos ultraprocesados (algunos de los cuales exhiben una advertencia por su alto contenido), la sal agregada durante la cocción de los alimentos y a la comida ya preparada.

El incremento en el contenido de sodio del agua es preocupante, considerando que la misma se utiliza para beber como tal, en infusiones como el té, café o mate, como vehículo para la ingesta de medicamentos así como para la reconstitución y cocción de los alimentos.

Por lo tanto, dada la situación actual, a las personas que presentan enfermedades que requieren un control de sodio y en conocimiento de los múltiples factores que determinan nuestros hábitos alimentarios se recomienda:

- Extremar los cuidados en el consumo de sodio proveniente de otras fuentes que no sean el agua.
- En casos particulares podría indicarse el uso de aguas minerales¹ para el consumo directo y la preparación de comidas.
- Acudir a un Licenciado/a en Nutrición para realizar los ajustes pertinentes en su alimentación.

En niños:

- En el caso de niños menores de 6 meses que reciben en forma exclusiva preparados para lactantes (fórmula), si este es elaborado o preparado con agua de OSE, se estarían triplicando las ingestas adecuadas de este nutriente para la edad. En estos casos, y siempre que sea posible, se recomienda el uso de agua mineral.
- En niños pequeños ya incorporados a la mesa familiar, recomendamos la no inclusión de sal en la elaboración de alimentos en el hogar, así como su agregado a los alimentos ya preparados o el consumo de alimentos procesados con alto contenido de sodio.

Al resto de la población:

- Se sugiere reducir el agregado de sal al momento de cocinar y consumir los alimentos, así como también evitar alimentos procesados con alto contenido de sodio.
- Se hace especial énfasis en la importancia de una alimentación saludable en su globalidad, priorizando los alimentos naturales o mínimamente procesados y la elaboración casera de los alimentos, con el fin de conocer los ingredientes y poder controlar la cantidad de sodio.
- Racionalizar el uso doméstico del agua como un valioso recurso imprescindible de la vida.

Por último destacar que en la construcción del futuro inmediato es necesario resignificar la alimentación y el agua como un bien común y un derecho humano, debiendo el Estado garantizar el acceso al agua potable de forma asequible y fiable, priorizando a los grupos vulnerables de la población.

¹ El agua mineral es aquella que proviene de yacimientos naturales y de esa forma es envasada. El agua mineralizada proviene de la red urbana, siendo agua potable la que se mineraliza. Se recomienda especialmente leer las etiquetas.