



# Sal y Deporte

Su valor se relaciona con la conservación de los alimentos y con sus propios componentes, que son indispensables. Es un ingrediente esencial para el equilibrio hídrico del organismo, la actividad muscular y nerviosa, siempre que no se abuse de ella ni se padezca de hipertensión.

Sus componentes son necesarios para el equilibrio hidroelectrolítico: en el organismo está

ligada estrechamente con el agua. La sal aporta cloruro y sodio: a más contenido de sal en el cuerpo, mayor retención de agua.

La sal es un electrolito que, diluido en agua, se disocia en cloro (electronegativo) por un lado y sodio (electropositivo) por otro. Es fundamental para la actividad celular, muscular y nerviosa. En una dieta saludable no debe haber más de 4 o 6 gramos de cloruro de sodio, incluyendo el que se agrega con el salero y el que contienen naturalmente los alimentos. Por lo general ingerimos entre 7 y 12 gramos por día: si reducimos su consumo disminuimos el riesgo de hipertensión.

Pero su falta es tan perjudicial como su exceso. La hiponatremia (disminución de sodio en la sangre) es común en los accidentes cerebrovasculares. La pérdida de sodio produce trastornos de memoria, concentración y conducta y somnolencia. Por el contrario, quienes tienen alterados los mecanismos de la sed y se deshidratan, padecen hipernatremia (exceso de sodio en la sangre).

Perdemos sal a través de la transpiración, la orina, las lágrimas y la materia fecal. En condiciones normales el organismo regula este tipo de pérdidas. Si hacemos ejercicios muy intensos y transpiramos en abundancia, el riñón ahorrará sodio produciendo menos orina. Aun así, conviene tomar mucha agua e ingerir caldo de verduras salado luego de haber practicado gimnasia.

¿En qué enfermedades está contraindicado el consumo de sal?

En la hipertensión arterial, en algunos casos de diabetes y en patologías que involucren a los riñones (retención de líquidos). A las embarazadas se les reduce el sodio si tienen edemas originados en retención hídrica.

La sal marina no es mejor para los hipertensos que la común: tiene la misma cantidad de sodio.

Es interesante saber que con el paso del tiempo podemos volvernos adictos a la sal. Las

papilas gustativas presentan un determinado umbral: si nos acostumbramos a comer con mucha sal, ese umbral se eleva y cada vez necesitamos más para alcanzar el sabor deseado. Por el contrario, si nos acostumbramos a reducir su uso, podremos llevarnos una grata sorpresa: la de descubrir el verdadero gusto de los alimentos. Cortesía:

<https://www.deportesalud.com/>

[#ElDeporteEsSalud](#) [#DíaInternacionalDelDeporte](#) [#deporteysalud](#) [#CubaEduca](#)  
[#CubaPorLaVida](#)



## Sal , dieta y deporte

Última actualización: Martes, 06 Abril 2021 18:19

Visto: 360

---