

Hipertensão: por que seu esforço para cortar o sal pode não estar funcionando?

Com o brasileiro consumindo quase o dobro do sódio recomendado pela OMS, nutricionista alerta para o perigo do consumo excessivo e inconsciente no dia a dia



Crédito: Getty Images

São Paulo, março de 2026 - A mudança de hábitos alimentares geralmente começa com uma decisão bem-intencionada na cozinha. Você decide preparar refeições mais leves, esconde o saleiro no fundo do armário e tenta usar apenas uma pitadinha de sal nas panelas. Semanas depois, no entanto, pode bater aquela frustração ao perceber que esse esforço não tem refletido de forma tão clara nos exames de rotina ou no controle da pressão.

Essa sensação é muito comum e esbarra em duas questões essenciais. A primeira é que o controle da pressão arterial não acontece apenas pela restrição de um ingrediente. A redução de sódio é uma estratégia importante, mas que precisa caminhar junto a outras mudanças no estilo de vida e, quando necessário, com acompanhamento médico e medicação. A segunda questão é que, mesmo quando focamos na nossa alimentação, frequentemente estamos errando a mão sem perceber.

Alguns números ilustram bem esse cenário: segundo dados da Pesquisa Nacional de Saúde (PNS) do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), o brasileiro consome em média 9,3 gramas de sal por dia. Isso representa quase o dobro do recomendado pela Organização Mundial da Saúde (OMS), que é de apenas 5 gramas diárias — o equivalente a apenas 1 colher de chá.

Nesse contexto, o hábito de cozinhar em casa continua funcionando como uma ferramenta poderosa para o controle da hipertensão. Segundo Marília Zagato, nutricionista e gerente de Marketing-Nutrição da Ajinomoto do Brasil, a grande vantagem de estar na cozinha é recuperar o poder de escolha.

"Quando o consumidor prepara sua própria refeição, ele tem a possibilidade de adicionar menos sódio, optando por colocar menos sal e usando ingredientes e temperos práticos, mantendo o controle sobre a quantidade que está ingerindo", explica. "E é importante que as pessoas saibam que 1 colher de chá já é a quantidade de sal que ela deveria consumir por dia. Quando aplicamos isso no preparo dos alimentos, é possível perceber se nosso hábito está ou não além da recomendação", destaca Marília.

No entanto, um dos maiores obstáculos para manter essa mudança é o paladar, já que a comida com menos sal é frequentemente rejeitada por ser considerada "sem graça". Para balancear o dilema entre saúde e prazer, a ciência dos alimentos tem atuado no desenvolvimento de soluções que entregam sabor, reduzindo o sódio e mantendo a aceitação.

Estudos demonstram que o uso de ingredientes como o glutamato monossódico, que é o aminoácido glutamato com uma molécula de sódio adicionada, ajuda a realçar o sabor natural dos alimentos. Na prática, substituindo metade do sal que seria adicionado por glutamato monossódico, é possível reduzir em até 37% o sódio de uma preparação. O resultado é um prato com a mesma aceitação sensorial de uma versão preparada apenas com sal, provando que é possível cuidar da saúde sem abrir mão de uma refeição saborosa.

Objetivos de Desenvolvimento Sustentável

A Ajinomoto do Brasil desenvolve projetos e ações alinhados aos 17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS), definidos pela Organização das Nações Unidas (ONU), que visam alcançar um mundo mais igualitário e sustentável até 2030. Clique [aqui](#) para conhecer mais sobre esses projetos.

A divulgação deste material colabora diretamente para os seguintes ODS:



Sobre a Ajinomoto do Brasil

Presente no país desde 1956, a Ajinomoto do Brasil é referência em aminoácidos e amplamente conhecida por seus produtos de varejo, como Tempero SAZÓN®, Refrescos MID®, Sopas VONO® e o próprio AJI-NO-MOTO®, além de atuar no segmento de food service (alimentação fora do lar). A empresa oferece produtos de alta qualidade tanto para o consumidor como insumos para as indústrias alimentícia, cosmética, esportiva, farmacêutica, de nutrição animal e agronegócios. Tem como propósito contribuir para o bem-estar da sociedade, das pessoas e do planeta utilizando sua expertise em “AminoScience”, a ciência dos aminoácidos, da produção à aplicação, por meio de um sistema alimentar sustentável. Para isso, trabalha com produtos desenvolvidos a partir do Biociclo - processo circular de produção sustentável -, com menor impacto no meio ambiente. Com quatro fábricas no interior de São Paulo e sede na capital, emprega cerca de 3 mil pessoas e atende mercados internos e externos. Globalmente, o Grupo Ajinomoto emprega mais de 34 mil pessoas, conta com 117 fábricas e produtos vendidos em mais de 130 países. Em 2024, teve um faturamento global de US\$10,2 bilhões e nacional de R\$3,6 bilhões. Para mais informações, visite www.ajinomoto.com.br.

INFORMAÇÕES PARA IMPRENSA | AJINOMOTO DO BRASIL

FSB Comunicação

ajinomoto@fsb.com.br