

**Consumo Humano de Sal é o  
tema de um livro com a  
colaboração da UTAD**

# Consumo humano de sal:

da história à construção de equilíbrios



utad



Fruto da colaboração entre os Cursos de Nutrição da

Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro (UTAD) e do Instituto de Nutrição da Universidade do Estado do Rio de Janeiro, acaba de ser publicado o livro “Consumo Humano de Sal: Da história à construção de equilíbrio”, que reúne trabalhos sobre o valor simbólico e cultural do sal na alimentação e o consumo de sal no ciclo de vida e em grupos particulares da comunidade, como os idosos e os desportistas, assim como propostas de soluções para auxiliar a adequação do consumo de sal.

Esta obra, que é o resultado das reflexões saídas da II Edição do Seminário Ibero Americano de História e Cultura da Alimentação, realizado em novembro último e centrado na temática da história e cultura do consumo humano de sal, conta com as intervenções dos Prof.s do Departamento de Economia, Sociologia e Gestão da UTAD Carla Gonçalves e Artur Cristóvão, sendo este um dos coordenadores da edição e coautor do prefácio.

O livro, com a chancela das duas Universidades, inclui, em cerca de uma centena de páginas, 12 trabalhos de autores do Brasil, Espanha e Portugal, cabendo o enquadramento da temática ao Prof. Jesús Contreras, do Observatório da Alimentação (ODELA) da Universidade de Barcelona, que escreve sobre “La sal: de sus atributos materiales a su dimensión simbólica y ritual”. Está disponível em acesso livre no repositório científico da UTAD em <http://hdl.handle.net/10348/10953>.

Assenta obra no reconhecimento de que o consumo excessivo de sal é um problema de saúde pública. A Organização Mundial de Saúde estabeleceu como valor máximo recomendado o valor de até 5 g/dia, de forma a reduzir o risco de desenvolvimento de doenças crónicas, como as doenças cardiovasculares. As populações portuguesa e brasileira partilham raízes profundas, não só na língua, mas também nos hábitos alimentares. Apesar da singularidade de cada cultura alimentar, o consumo excessivo de sal é uma característica comum que une os dois

lados do Atlântico, promovida pelos ambientes alimentares que rodeiam os cidadãos. Assim, este livro representa um contributo para a reflexão e estudo sobre o comportamento alimentar do consumo de sal em toda a sua complexidade (antropológica, social e cultural).