

La GIRAfona científica difunde: LA SAL SALUDABLE

La sal de mesa (constituida principalmente por el compuesto químico cloruro de sodio, pero que también contiene otros componentes en menor proporción) tenía un enorme valor en el pasado. La palabra “salario” proviene del latín *salarium*, que significa “ración de sal”. Los romanos la utilizaban como moneda de cambio y la preferían antes que el oro (decían que con oro, pero sin sal, podían morir). Existen también diversos textos antiguos que hacen mención a los efectos terapéuticos y reconstituyentes de la sal. Pero, ¿cuándo llegó la mala prensa de la sal?

En su libro *La sal saludable*, Néstor Palmetti (técnico en dietética y nutrición natural) arroja luz sobre un tema que, a primera vista, puede parecer muy sencillo. Sin embargo, al hacer evidente la estrecha relación entre la sal y la humanidad, nos lleva a comprender que este alimento puede, o bien enfermar, o mejorar nuestra calidad de vida mediante el reequilibrio del organismo. En este punto comienzan a surgir preguntas como: ¿La sal puede hacer mal? ¿Cuántos tipos de sal existen? ¿Cuál es la sal que nutre y revitaliza? ¿Cómo pasó de ser tan valorada en la antigüedad a ser condenada en la actualidad? Para responder a estas preguntas resulta importante tener en cuenta que, a pesar de utilizarla bajo el mismo nombre, la sal de mesa no siempre fue el mismo producto. Por tal motivo, vamos a conocer los tipos de sal que nos presenta Néstor Palmetti, los cuales pueden encontrarse en el mercado en la actualidad:

1- SALES INTEGRALES. De manera general, se puede decir que los productos integrales son aquellos que no han sido sometidos a intensos procesos industriales que alteran sus características naturales. Dentro de las sales integrales se distinguen: la sal marina y la sal de roca (el nombre comercial de la sal de roca es sal del Himalaya o sal andina, de acuerdo con su procedencia geográfica). En el caso de la sal marina, su obtención ocurre por evaporación del agua de mar. Es decir, la sal marina está formada por las partículas sólidas que se encuentran disueltas en el agua del mar. Quien se ha sumergido en el mar de cualquier playa, seguramente notó que al secarse se forma un precipitado blanquecino sobre la piel. Eso, que justamente tiene un gusto salado, constituye la sal del mar. El famoso cloruro de sodio representa el 86% de su composición. Sin embargo, el 14% restante incluye a 86 de los 94 elementos naturales de la tabla periódica, por lo que tiene una importancia extraordinaria para nuestro bienestar. Entre algunos de estos elementos se distinguen, por ejemplo: calcio, magnesio, potasio, fósforo, hierro, zinc, azufre, yodo y cobre.

El otro tipo de sal integral, la sal de roca (Himalaya o andina, de acuerdo con su procedencia) se obtiene a partir de rocas que contienen la misma composición química que la sal marina. ¿Por qué esto es así, encontrándose tan lejos? Aunque en el presente dichas rocas de sal se obtengan de regiones continentales secas, en algún momento del pasado lejano del planeta fueron parte del mar. Sorprendente imaginar eso, ¿verdad? A pesar de poseer la misma composición química que la sal marina, la sal de roca cuenta con un aspecto adicional: ha fijado durante largos períodos de tiempo la energía solar en su red cristalina. Cuando esta sal vuelve a disolverse (en los líquidos de las comidas o en nuestros fluidos internos), estaremos disolviendo también a los fotones del sol que quedaron allí almacenados. Esto significa que a esta sal se le agrega un atributo energético. Sin embargo, ambos tipos de sales resultan saludables para nuestro cuerpo. Entre algunos de sus beneficios, podemos mencionar los siguientes: estimula el drenaje de sustancias tóxicas (favoreciendo el adelgazamiento), mejora el balance de sales en el cuerpo, mejora el estado de ánimo y brinda mayor plenitud energética, estimula el sistema inmune, equilibra el pH, alivia enfermedades de la piel, entre otros.

2- SAL BLANCA REFINADA. Este otro tipo de sal es la que se utiliza con mayor frecuencia en la actualidad. La sal refinada blanca, tan cotidiana en nuestros días, no existía en la antigüedad. Es probable que parte de la prensa que hoy tiene la sal (cuando nadie pensaría en utilizarla como medio de pago) haya sido generada por la sal blanca refinada. En forma general, la refinación puede definirse como un proceso industrial que permite “elegir” un compuesto y, a la vez, eliminar otros que lo acompañan en su estado natural. La sal refinada está constituida en un 97.5% por cloruro de sodio (a diferencia del 86% de las sales integrales). En el proceso de refinado, también se eliminan 86 de los 88 elementos que constituyen la sal en su forma natural, dejando como resultado un producto empobrecido. Sumado a esto, la sal refinada sufre aditivación de compuestos ausentes en la sal natural. La lista es larga, pero entre algunos de ellos se destacan el yodo (presuntamente para resolver problemas de tiroides) y el flúor (con el argumento de beneficiar la salud dental). Sin embargo, al cuerpo humano le resulta muy difícil incorporar esta suplementación artificial. Muchos científicos están advirtiendo que estos compuestos son los principales responsables de la formación en el estómago de los llamados nitratos (sustancias altamente cancerígenas). Otros curiosos aditivos que tiene la sal blanca son, por ejemplo: un azúcar llamado dextrosa que preserva las cualidades del yodo. Es decir que... ¡la sal tiene azúcar! También contiene un pulverizado de huesos animales. A la sal refinada se le agrega, además, hidróxido de aluminio, cuya función es prevenir el apelmazamiento de misma. En estudios recientes, se ha observado una relación directa entre aluminio y el degeneramiento del sistema nervioso.

En base a la información presentada queda en evidencia que, efectivamente, existe un tipo de sal de mesa que nutre y revitaliza y esa es la sal integral. La difusión de esta información (que se encuentra sustentada por investigaciones publicadas en revistas científicas internacionales) no tiene por objeto ni la denuncia ni la generación de temor. Nuestra intención radica en que cada uno pueda tener a disposición el conocimiento que despierte nuestra conciencia para que, al momento de decidir,elijamos aquello que consideremos más beneficioso, incluso en algo en apariencia tan sencillo, como pueda parecer la sal.

Agradecemos profundamente a Néstor Palmetti por permitirnos difundir su conocimiento.

Autores: Leonardo Di Meglio, Bernardo Taverna y María Magdalena Vázquez.

La GIRAFona científica es un espacio radial de divulgación científica integrado por Bernardo Taverna, María Magdalena Vázquez y Leonardo Di Meglio. Podés escucharnos jueves por medio a las 14:30 hs en el programa *Enlace universitario*, por la radio de la Universidad Nacional de Mar del Plata (FM 95.7 y online). CONTACTO: girafonacientifica@gmail.com Instagram: girafonacientifica