

Introdução: Alimentos ultraprocessados têm sido associados a sobrepeso, obesidade e constituem uma fonte de sódio importante. A ingestão de sódio é o principal fator de risco para hipertensão arterial.

Objetivo: Avaliar a associação entre o grau de processamento dos alimentos e o conteúdo de sódio da dieta em adolescentes e adultos.

Métodos: Estudo transversal, realizado em amostra representativa de 126 adolescentes (11 a 19 anos) e 111 adultos (20 a 90 anos), no sul do Brasil. A subamostra fez parte do estudo Síndrome de Obesidade e Fatores de Risco Cardiovascular (Estudo SOFT), com coleta de dados realizada entre 2004 e 2008. Foram respondidos 2 recordatórios alimentares de 24 horas para caracterizar o consumo alimentar. Os alimentos foram agregados de acordo com o grau de processamento em: não processados, ingredientes culinários e ultraprocessados. A ingestão alimentar foi expressa em gramas por dia e categorizada em <300; 301 a 699 e ≥ 700 g/d. O conteúdo de sódio da dieta foi estimado usando as tabelas TACO e USDA para análise de composição de nutrientes e ajustado por energia. Associação entre consumo alimentar e conteúdo de sódio da dieta foi testado em modelo de regressão misto, estratificado e ajustado para gênero e idade.

Resultados: A ingestão de alimentos não processados e ultraprocessados não se associou ao conteúdo de sódio da dieta. Observou-se aumento de 706,5 mg/d ($p=0,003$) no conteúdo de sódio na amostra total quando a ingestão de ingredientes culinários aumentou de <300 para ≥ 700 g/d, sendo o mesmo observado para as mesmas categorias (1310.5 mg/d; $p=0.04$) em indivíduos adultos. Para as mulheres (3718.9 mg/d; $p=0.02$) e adolescentes (3596.3 g/d; $p=0,04$), o maior conteúdo de sódio da dieta foi observado quando a ingestão de ingredientes culinários aumentou de 300 para 699 g/d. Na ausência de sal adicionado na comida pronta (à mesa), houve uma associação direta entre todos os grupos alimentares e o conteúdo de sódio. Houve um grande diferença entre as categorias mais baixas e mais altas de ingestão de ingredientes culinários, entre os homens (1962.4 mg/d; $p<0.001$), e para os alimentos ultraprocessados, entre as mulheres (1781.7 mg/d; $p<0.001$). Removendo-se o sal da dieta, houve uma associação direta entre o conteúdo de sódio e o aumento na ingestão de todos os grupos alimentares.

Conclusão: Há associação direta entre o conteúdo de sódio da dieta e ingestão de ingredientes culinários. Na ausência de sal adicionado à preparação de alimentos ou à mesa, o conteúdo de sódio da dieta associa-se diretamente com a ingestão dos grupos alimentares.