

Perché ridurre il consumo di sale

Un consumo eccessivo di sale può favorire l'instaurarsi dell'ipertensione arteriosa, soprattutto nelle persone predisposte. Elevati apporti di sodio aumentano il rischio per alcune malattie al cuore, dei vasi sanguigni e dei reni, sia attraverso l'aumento della pressione arteriosa che indipendentemente da questo meccanismo. Un elevato consumo di sodio è inoltre associato a un rischio più elevato di tumori allo stomaco, a maggiori perdite urinarie di calcio e quindi, probabilmente, a un maggiore rischio di osteoporosi. Di conseguenza, ridurre gli apporti di sale può essere un'importante misura sia preventiva che curativa per molte persone.

.....

Un consumo medio di sale al di sotto di 5 grammi al giorno rappresenta un buon compromesso tra il soddisfacimento del gusto e la prevenzione dei rischi legati al sodio.

CONSIGLI PER TUTTI

- ◆ Riduci progressivamente l'uso di sale sia a tavola che in cucina
- ◆ Preferisci al sale comune il sale arricchito con iodio → sale iodato
- ◆ Non aggiungere sale nelle pappe dei bambini, almeno per tutto il primo anno di vita
- ◆ Limita l'uso dei condimenti alternativi contenenti sodio (dado di brodo, ketchup, salsa di soia, senape, ecc.)
- ◆ Insaporisci i cibi con erbe aromatiche (come aglio, cipolla, basilico, prezzemolo, rosmarino, salvia, menta, origano, maggiorana, sedano, porro, timo, semi di finocchio) e spezie (come pepe, peperoncino, noce moscata, zafferano, curry)
- ◆ Esalta il sapore dei cibi usando succo di limone e aceto
- ◆ Scegli, quando sono disponibili, le linee di prodotti a basso contenuto di sale
- ◆ Consuma solo saltuariamente alimenti trasformati ricchi di sale (snacks salati, patatine in sacchetto, olive da tavola, alcuni salumi e formaggi)
- ◆ Nell'attività sportiva moderata reintegra con la semplice acqua i liquidi perduti attraverso la sudorazione

Realizzazione a cura del Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione del SIAN ASL RM1 ex RMA per le campagne informative sui corretti stili di vita nelle comunità previste dal Piano Regionale di Prevenzione 2014-2018 (prolungato al 2019)

IL SALE? MEGLIO POCO ...MA IODATO



Il sapore e le proprietà biologiche del sale comune (cloruro di sodio) sono legate principalmente al sodio.

Ogni grammo di sale contiene circa 0.4 grammi di sodio.

In condizioni normali il nostro organismo elimina giornalmente da 0.1 a 0.6 g di sodio. Questa quantità va reintegrata con la dieta.

Ogni giorno l'adulto italiano ingerisce in media circa 10 g di sale (cioè 4 g di sodio), quindi quasi dieci volte di più di quello fisiologicamente necessario.

IL SALE IODATO

Il SALE IODATO è semplicemente sale comune al quale è stato aggiunto iodio sotto forma di ioduro e/o iodato di potassio. L'Organizzazione Mondiale della Sanità ed il Ministero della Salute ne consigliano l'uso a tutta la popolazione, al fine di prevenire o correggere quella carenza di iodio che, anche in Italia, è piuttosto diffusa. Ha lo stesso sapore e caratteristiche del sale comune e va utilizzato con la stessa moderazione raccomandata per il sale non iodato.

PRINCIPALI FONTI DI SODIO

- ◆ Il sodio contenuto allo stato naturale negli alimenti (acqua, frutta, verdura, carne, ecc.);
- ◆ Il sodio contenuto nel sale aggiunto nella cucina casalinga o a tavola;
- ◆ Il sodio contenuto nei prodotti trasformati (artigianali e industriali) nonché nei consumi fuori casa



LE FONTI NASCOSTE DI SALE

ALIMENTI	PESO (gr)	SODIO (gr)	SALE (gr)
Pane	50	0.15	0.4
Pane sciapo	50	Tracce	Tracce
Biscotti dolci	20	0.04	0.1
Cornetto Semplice	40	0.16	0.4
Merendina tipo pan di spagna	35	0.12	0.3
Cereali da prima colazione	30	0.33	0.8

ALIMENTI CONSERVATI E TRASFORMATI RICCHI DI SALE

ALIMENTI	PESO (gr)	SODIO (gr)	SALE (gr)
Olive da tavola conservate	35	0.46	1.1
Verdure sott'aceto	60	0.48	1.2
Prosciutto crudo dolce	50	1.29	3.2
Prosciutto cotto	50	0.36	0.9
Salame Milano	50	0.75	1.9
Mozzarella di mucca	100	0.20	0.5
Provolone	50	0.34	0.9
Formaggio	22	0.22	0.6
Parmigiano grattugiato	10	0.06	0.2
Tonno sott'olio sgocciolato	52	0.16	0.4
Tonno sott'olio a bassa percentuale di sale	52	0.05	0.1
Patatine in sacchetto	25	0.27	0.7
Patatine in sacchetto a tenore ridotto di sale	25	0.09	0.2