

meno sale



più salute

SISTEMA SANITARIO REGIONALE



ASL
ROMA 1



REGIONE
LAZIO



sale

Quanto ne serve?

Basta quello naturalmente presente nei cibi.
I consumi da non superare sono indicati in tabella.

Quanto ne consumiamo?

In Italia il consumo medio pro-capite di sale è stimato in circa 9 grammi al giorno, quasi il doppio dell'assunzione giornaliera massima nell'adulto indicata dai LARN - Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti.

Controlla le fonti nascoste di sale: ecco alcuni esempi

Alimenti	Peso di una porzione (gr.)	Sale (gr.)
Pane	50 (una fetta media)	0,8
Biscotti dolci	20 (2-4 biscotti)	0,1
Brioche semplice	40 (una unità)	0,4
Merendina pan di spagna	35 (una unità)	0,3
Cereali da colazione	30 (4 cucchiaini da tavola)	0,2/0,3
Olive da tavola	35 (5 olive)	1,1
Verdure sott'aceto	60 (3 cucchiaini da tavola)	1,2
Prosciutto crudo	50 (3-4 fette medie)	2,4/3,0
Prosciutto cotto	50 (3-4 fette medie)	0,9
Salame	50 (8-10 fette medie)	1,9
Provolone, caciotta, pecorino	50 (porzione)	0,9
Formaggio	22 (una unità)	0,6
Parmigiano/Grana	10 (1 cucchiaino da tavola)	0,2
Tonno in scatola	52 (una scatoletta)	0,4
Patatine in sacchetto	25 (una confezione singola)	0,4

Fonte: "Banca Dati di Composizione degli Alimenti per Studi Epidemiologici in Italia" a cura di Gnagnarella P., Salvini S., Parpinel M. Versione 1.2008

Meno sale per tutti

Riducendo gradualmente il consumo di sale migliorerai la tua sensibilità gustativa: apprezzerai di più cibi poco salati.

Alimenti poveri di sale da consumare senza aggiungerne

- pasta
- riso
- polenta
- pane poco salato
- carne, pesce, uova
- verdure e ortaggi
- latte, yogurt
- frutta fresca, spremute
- legumi
- olio

Alimenti ricchi di sale da consumare saltuariamente

- salumi, formaggi
- pizza, cracker, grissini
- patatine, salatini
- pesce sotto sale o marinato
- conserve vegetali
- piatti industriali pronti
- ketchup, salsa di soia, senape, maionese
- olive, capperi
- margarina e burro salati
- dado da brodo

Sale: obiettivi nutrizionali per la prevenzione (LARN)

Età	Assunzione massima
1 - 3 anni	2,2 grammi al giorno
4 - 6 anni	3,0 grammi al giorno
7 - 10 anni	3,7 grammi al giorno
più di 10 anni	5,0 grammi al giorno
dai 60 anni	4,0 grammi al giorno

13 semplici regole

- 1. Acquista alimenti poco salati.** Durante la spesa controlla le etichette, anche delle acque minerali;
- 2. Scegli prodotti con poco sale** (ad esempio pane e derivati dei cereali senza aggiunta di sale);
- 3. Riduci il consumo di preparati industriali,** sughi già pronti e piatti in scatola;
- 4. Limita l'uso di condimenti ricchi di sodio** (dado da brodo, ketchup, salsa di soia, senape ecc.);
- 5. Aggiungi meno sale alle ricette:** pasta e riso possono essere cotti in acqua poco salata; bistecche, pesce, pollo, verdure o patate (anche fritte) possono essere cucinati con poco sale o senza;
- 6. Insaporisci i cibi con erbe aromatiche** fresche, spezie o usando limone e aceto;
- 7. A tavola metti solo olio e aceto.** Sarà più facile non aggiungere sale ai piatti già cucinati!
- 8. Non aggiungere sale nelle pappe** dei tuoi bambini almeno per tutto il primo anno di svezzamento e abituali a cibi poco salati;
- 9. Preferisci i formaggi freschi a quelli stagionati.** Latte e yogurt sono una buona fonte di calcio con pochissimo sale.
- 10. Prepara i tuoi panini** con alimenti a basso contenuto di sale;
- 11. Sostituisci gli snack salati** con frutta o spremute;
- 12. Nell'attività sportiva leggera, reintegra** il sudore con semplice acqua;
- 13. Se trovi una pietanza insipida,** aggiungi solo un pizzico di sale, ma iodato.

DIMEZZANDO IL NOSTRO CONSUMO ABITUALE DI SALE RIDUCIAMO IL PERICOLO DI ICTUS DEL 23% E DEL 17% DI ATTACCO CARDIACO