

RIDURRE IL CONSUMO DI SALE IN CINQUE TAPPE

1 Troppo sale alza la pressione

Avete probabilmente già sentito questo messaggio: consumate meno sale!

Il sale da cucina contiene sodio >> un consumo elevato di sodio (più di 2300 mg al giorno) favorisce l'aumento della pressione >> tre adulti su dieci soffrono di ipertensione arteriosa <=> il 30% dei casi di ipertensione è dovuto all'eccessiva quantità di sale nella dieta.

E la salute dunque?

La pressione elevata è la principale causa di infarto e ictus. Aumentare il rischio di avere la pressione alta si traduce in un aumento del rischio di malattia cardiovascolare.



2 Cosa significa "troppo"?

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, ogni giorno non dovremmo consumare più di 5 grammi di sale da cucina, che corrispondono a circa **2 grammi di sodio**. **Per essere più chiari:** 5 grammi di sale sono la quantità contenuta in un cucchiaino da tè. Secondo le Nazioni Unite per raggiungere questo obiettivo dovremmo ridurre il nostro introito di sale del 30% entro il 2025. Un italiano consuma in media 10 grammi di sale ogni giorno: la somma di quello contenuto negli alimenti e quello che aggiunge ai cibi.

10 grammi: dimezzare questa quantità è d'obbligo se vogliamo mantenere la pressione arteriosa a livelli ottimali e quindi ridurre il rischio di infarto o ictus.

3 Dove sta il sale?

La maggior parte del sale che consumiamo è invisibile: è negli alimenti confezionati o precotti e nei cibi che mangiamo al ristorante. Molto è anche nelle nostre mani: mentre saliamo i piatti che ci accingiamo a preparare in cucina. Il sodio (il nostro indiziato numero uno) si trova nel sale e negli alimenti salati:

- più della metà del sale (il 54%) è contenuto nei cibi conservati e precotti
- quello presente nei cibi industriali o consumati fuori casa arriva a più del 75%
- quello aggiunto con il sale quando si cucina o in tavola può arrivare al 36%
- quello presente nei cibi freschi è circa il 10%

4

Un cucchiaino di sale al giorno... Come riuscirci?

Per iniziare:
mangiare meno spesso fuori casa e limitare i cibi confezionati o precotti. Se non potete, richiedete di ridurre il sale negli alimenti che ordinate.

Una buona abitudine:
leggere le etichette degli alimenti che acquistate per valutare il contenuto di sodio.

Un mantra da ripetere
(alternandolo al "consumerò meno sale!"): "meglio fresco"; cucinare a partire da alimenti freschi è decisamente più salutare che acquistare cibi confezionati o precotti.

La buona notizia è che possiamo ridurre l'importo di sale senza compromettere gusto e proprietà nutrizionali dei cibi.



5

In pratica come regolarsi?

- **Pane, cracker & Co** contengono molto sodio: attenzione perché nell'arco della giornata se ne mangiano più porzioni. Cominciamo dal pane, **meglio sciapo: praticamente non contiene sodio.**
- **Con una pizza** si raggiunge il limite giornaliero (2 grammi di sodio)
- **Un panino con pomodoro e mozzarella** al posto di uno con il salame crudo = 1 grammo di sodio in meno.
- **Legumi freschi o secchi** invece che in barattolo = mezzo grammo di sodio in meno.
- **In frutta e verdura fresca**, non ci sono tracce di sodio.



VUOI APPROFONDIRE?

J Jin, MD, MPH; D Tolmach Sugarman, MSW.
Salt in the Diet FREE. JAMA 2014;311(12):1265.
doi:10.1001/jama.2014.90.

Il Progetto Cuore – epidemiologia e prevenzione delle malattie ischemiche del cuore. ISS

SCHEDA A CURA DI
NORINA WENDY DI BLASIO – MARZO 2014