PANE MENO SALE più salute con meno sale

La riduzione dell'assunzione di sale con la dieta è un importante **obiettivo di salute per i cittadini di tutte le età.** E' dimostrato lo stretto legame tra **quantità di sale assunta** con la dieta e **pressione arteriosa, infarti, ictus, malattie renali, calcoli, osteoporosi.**

Consumiamo troppo sale almeno il doppio di quello raccomandato dall'OMS per stare bene in salute (5 grammi = 1 cucchiaino da caffè).

Il sodio (sale) contenuto naturalmente negli alimenti (frutta, verdura, acqua, carne, ecc.) rappresenta appena il 10% dell'apporto totale di sodio, quello aggiunto durante la **cottura dei cibi o a tavola a rappresenta in media il 35%** dell'assunzione totale, mentre il sodio contenuto nei **prodotti trasformati** sia artigianali che industriali e nei **cibi consumati fuori casa** è pari quindi a circa il **55% del totale.**

Una riduzione **modesta**, ma **quotidiana** e **prolungata** nell'arco dell'intera vita, può portare a benefici per la salute davvero importanti:
• **riduce** la **pressione arteriosa**;
• **migliora** la funzionalità di **cuore, vasi sanguigni e rene**; *(ridurre il contenuto di sale aiuta a ridurre il rischio di infarto e ictus: 46.000 casi in meno in Italia ed 1 milione di morti in meno per ictus e 3 milioni per malattie cardiovascolari nel mondo)*
• **riduce** rischio di **cancro allo stomaco**
• **aumenta** la **resistenza delle ossa**
• contribuisce a ***contrastare*** **l'eccesso di peso**

L'Azienda USL di Bologna e l'Associazione Panificatori di Bologna e Provincia nel primo semestre 2014 hanno dato seguito ad un protocollo d'intesa siglato fra Regione Emilia-Romagna e le associazioni di categoria della panificazione, per:
•la ***riduzione del sale nel pane*** (sale non superiore al 1,7%, riferito al peso della farina) Rispetto al pane abitualmente in commercio la riduzione di sale è di circa il **15%,** tale da non cambiarne il sapore, ma da produrre nel tempo effetti positivi sulla salute visto che si tratta di un prodotto consumato quotidianamente.
•**Interventi di formazione e informazione rivolti ai panificatori** per favorire adesione a protocollo d'intesa per la ***riduzione del sale nel pane*** *(*–15%) con attestato corso di aggiornamento.

Sottoscrizione dell'adesione da parte dei panificatori alla campagna di riduzione del sale
Si tratta di un progetto in cui le Associazioni di categoria e Produttori svolgono un ruolo fondamentale nel favorire i comportamenti salutari promuovendo linee di prodotti alimentari adatte ad una alimentazione corretta.

Con questa iniziativa i cittadini/consumatori avranno un'opportunità di scelta in più e potranno fare ogni giorno un gesto semplice ma importante per la loro salute.

Sono già 39 i panificatori che hanno aderito in provincia di Bologna, che si possono riconoscere attraverso la vetrofania. In occasione della conferenza stampa del 19/6/2014 presso l'associazione panificatori di Bologna sono state consegnate le prime vetrofanie che consentono ai cittadini di identificare i panificatori che producono pane a ridotto contenuto di sale.

Sul sito http://www.ausl.bologna.it/ è disponibile l'elenco dei panificatori aderenti.

guadagnare salute

rendere facili le scelte salutari

programma promosso dal Ministero della salute

CHIEDI AL TUO FORNAIO IL PANE CON MENO SALE

PANE menosale

più salute con meno sale

per saperne di più, visita il sito

www.saluter.it\pane-meno-sale

www.avenida.it

Regione Emilia-Romagna

Federazione Italiana Panificatori

UNIONE REGIONALE PANIFICATORI EMILIA-ROMAGNA

CNA Emilia Romagna CNA Alimentare

Confartigianato Imprese Emilia-Romagna

AssoPanificatori