

DIPARTIMENTO DI SANITÀ PUBBLICA
UO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE

POCO SALE PER GUADAGNARE SALUTE

Gli effetti benefici della riduzione del consumo di sale sono stati ampiamente documentati dalle ricerche scientifiche. Consumare una giusta quantità di sale con l'alimentazione migliora infatti anche il funzionamento del cuore, mantiene le arterie 'giovani' e aumenta la resistenza dell'osso.

Quanto sale?

Il sapore e le proprietà biologiche del sale comune (NaCl) cloruro di sodio) sono legate principalmente al sodio (Na), un elemento indispensabile per il nostro organismo, presente in quantità sufficiente al nostro fabbisogno nei principali alimenti (frutta, verdura, carne..) per cui difficilmente si presentano problemi di carenze.

In Italia il consumo medio di sale pro-capite è stimato pari a circa 10-15 grammi giornalieri. Questa quantità è 2 - 3 volte maggiore rispetto a quanto suggerito dall'Organizzazione Mondiale della Sanità, cioè circa 5 grammi (g) nell'adulto.

Numerosi studi hanno dimostrato che vi è uno stretto legame tra quantità di sale assunta con la dieta e pressione arteriosa. L'eccessivo consumo giornaliero di sale è, infatti, uno dei principali responsabili dell'insorgenza di ipertensione arteriosa che causa malattie patologiche dell'apparato cardio e cerebrovascolare. La riduzione progressiva del consumo di sale ha un effetto positivo sulla salute:•riduce la pressione arteriosa;•migliora la funzionalità di cuore, vasi sanguigni e rene;•aumenta la resistenza delle ossa.

Scopri i vantaggi per la salute e le indicazioni pratiche per la riduzione del consumo di sale

5 grammi in meno di sale al giorno (circa un cucchiaino da caffè)

- ☺ riducono del 23 % il pericolo di avere un ictus
- ☺ riducono del 17 % il pericolo di avere una malattia del cuore

Come fare per dire se si mangia troppo sale?

Per avere un'idea delle quantità di sale da consumare giornalmente, basti pensare che un cucchiaino da caffè corrisponde a 6 grammi di sale. Il sale è naturalmente presente negli alimenti in misura minima: la maggior parte del sale che consumiamo è quello aggiunto agli alimenti nel corso dei processi di conservazione e di produzione industriale (circa metà del sale consumato

giornalmente) o aggiunto a tavola o durante la cottura per rendere più 'saporite' le pietanze che consumiamo.

E il sale iodato?

L'uso del sale arricchito in iodio è uno strumento, semplice ed efficace, da utilizzare nella prevenzione delle malattie della tiroide. Quindi poco sale, ma preferibilmente iodato.

Il sale nella dieta dei bambini

Studi recenti sostengono che i bambini che mangiano meno sale abbiano infatti un rischio più basso di sviluppare ipertensione da adulti. Nei primi mesi di vita, il latte materno o il latte in formula contengono livelli molto bassi di sale, ed aggiungere sale ai cibi preconfezionati per l'infanzia è proibito dalla legge. Ma quando i bambini cominciano a mangiare più tipi di cibi, il loro introito di sale aumenta ed i loro recettori del gusto per il salato si adattano all'elevato contenuto di sale dei nuovi alimenti sviluppando, così, una preferenza per i cibi salati con consumi pari a quello degli adulti.

Le principali fonti di sodio

Il sodio contenuto naturalmente negli alimenti (frutta, verdura, acqua, carne, ecc.) rappresenta appena il 10% dell'apporto totale il 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**

COME RIDURRE IL SALE?

La riduzione del consumo di sale con gli alimenti non richiede grossa fatica o l'uso di particolari strumenti.

È opportuno, per esempio, **limitare il consumo di alimenti ricchi in sale (quali salumi, formaggi, pizza, crackers, piatti industriali pronti, dado, salse pronte)** e preferire quello degli alimenti meno ricchi in sale (uova, carni e pesce fresco, verdure, legumi, latte, olio).

Nel consumare i pasti fuori casa, segnalare al personale che si preferiscono piatti con meno sale. Ricordare inoltre che il pane, alimento base della nostra alimentazione, è un'importante fonte di sale nella dieta.

Si può perdere l'abitudine a mettere la saliera a tavola, non è necessario. Condire il cibo con spezie o limone, olio, aceto: il gusto non ne perderà. È bene ricordare che il gusto del sale non è permanente. La nostra sensibilità gustativa si adatta, infatti, nel giro di una settimana alla riduzione del sale permettendoci così di apprezzare il sapore naturale dei cibi.

IL PANE CON MENO SALE

A seguito di accordo siglato nel 2013 con la Regione Emilia-Romagna, l'Az. USL di Bologna e L'Associazione Panificatori di Bologna e Provincia nel primo semestre 2014 hanno dato seguito ad un protocollo d'intesa per **ridurre del 15% il contenuto di sale in tutto il pane prodotto**; tale riduzione non cambia sostanzialmente il sapore, ma è in grado di produrre nel tempo effetti positivi sulla salute visto che si tratta di un prodotto consumato quotidianamente.

CONSIGLI UTILI PER CONSUMARE MENO SALE

- ◆ Quando fai la spesa, acquista alimenti poco salati: controlla sempre le etichette, anche delle acque minerali
- ◆ Quando sono disponibili, scegli prodotti a basso contenuto di sale (ad esempio pane ed altri derivati dei cereali senza aggiunta di sale)
- ◆ Riscopri il piacere di una buona cucina e riduci il consumo di piatti industriali, sughi già pronti o cibi in scatola
- ◆ Limita l'uso di condimenti contenenti sodio (dado da brodo, ketchup, salsa di soia, senape, ecc.)
- ◆ 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 preparati e cucinati con meno sale o addirittura senza
- ◆ Insaporisci i cibi con erbe aromatiche fresche, spezie o usando limone e aceto
- ◆ A tavola, metti solo olio e aceto: sarà più facile non aggiungere sale ai piatti già cucinati!
- ◆ Non aggiungere sale nelle pappe dei tuoi bambini almeno per tutto il primo anno di vita ed abituali ad apprezzare cibi poco salati
- ◆ Latte e yogurt sono una buona fonte di calcio con pochissimo sale. Preferisci i formaggi freschi a quelli stagionati
- ◆ Se mangi un panino, puoi prepararlo con alimenti a basso contenuto di sale
- ◆ Durante gli spuntini, frutta o spremute sono un'ottima alternativa agli snack salati
- ◆ Nell'attività sportiva leggera reintegra con la semplice acqua i liquidi perduti attraverso la sudorazione
- ◆ Se proprio trovate il menù insipido: solo un pizzico di sale, ma iodato ti aiuterà a

Per saperne di più: n.verde 800-048525 Unità Operativa Igiene Alimenti e Nutrizione dal lunedì al venerdì ore 9-12 (giorni feriali) fornisce informazioni in tema di prevenzione nutrizionale e promuove iniziative per la promozione di stili alimentari protettivi per la salute.

Ricorda che riducendo gradualmente il consumo di sale si migliora la sensibilità gustativa apprezzando cibi poco salati, senza per questo rinunciare al gusto.

Vuoi provare questo piacere? Segui queste semplici regole, a casa con tutta la famiglia e nei pasti fuori casa.

1 grammo di SODIO = 2,5 grammi di sale

Se l' etichetta indica solo la quantità di sodio

	Sodio	Sale
ALTO	superiore a 0,4-0,5 g/100 g	superiore a 1-1,2 g /100 g
MEDIO	da 0,12 a 0,4-0,5 g/100 g	da 0,3 a 1-1,2 g /100g
BASSO	inferiore a 0,12 g/100 g	inferiore a 0,3 g /100 g

Controlla le fonti nascoste di sale: ecco alcuni esempi

Alimenti	Peso di una porzione (g)	Contenuto di sale (g)
Pane	50 (<i>una fetta media</i>)	0,8
Biscotti dolci	20 (<i>2-4 biscotti</i>)	0,1
Brioche semplice	40 (<i>una unità</i>)	0,4
Merendina tipo pan di spagna	35 (<i>una unità</i>)	0,3
Cereali da prima colazione	30 (<i>4 cucchiaini da tavola</i>)	0,2/0,3
Olive da tavola conservate	35 (<i>5 olive</i>)	1,1
Verdure sott'aceto	60 (<i>3 cucchiaini da tavola</i>)	1,2
Prosciutto crudo	50 (<i>3-4 fette medie</i>)	3,4
Prosciutto cotto	50 (<i>3-4 fette medie</i>)	0,9
Salame	50 (<i>8-10 fette medie</i>)	1,9
Provolone, caciotta, pecorino	50 (<i>porzione</i>)	0,9
Formaggino	22 (<i>una unità</i>)	0,6
Parmigiano/grana grattugiato	10 (<i>1 cucchiaino da tavola</i>)	0,2
Tonno in scatola	52 (<i>una scatoletta</i>)	0,4
Patatine in sacchetto	25 (<i>una confezione individuale</i>)	0,4

Per saperne di più igienetrizione@ausl.bologna.it

UO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE

DIPARTIMENTO DI SANITÀ PUBBLICA AZ. USL BOLOGNA