

UN PIZZICO DI SALE, PER DARE SAPORE ALLA VITA

A cura di M. Spadoni, P. Boni, S. Mantovani

Tecnici della Prevenzione Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione AUSL RE

Il sapore e le proprietà biologiche del sale comune (cloruro di sodio) sono legate principalmente al sodio, un elemento indispensabile per il nostro organismo, ma che, se introdotto in eccesso, favorisce l'ipertensione, soprattutto nelle persone predisposte, e aumenta il rischio di andare incontro nel tempo a problemi al cuore, alla circolazione e ai reni.

Il "sale da cucina", composto da cloruro di sodio, è un esaltatore di sapidità che migliora il gusto dei cibi preparati ed è uno dei conservanti più utilizzati nell'industria alimentare. Può essere ottenuto per evaporazione dell'acqua di mare (sale marino) o estratto direttamente dai cristalli depositati sul terreno (salgemma).

Il sale non sottoposto a raffinazione, o sale integrale, contiene anche altre sostanze quali iodio, magnesio, zolfo ecc. mentre il sale raffinato è costituito per il 99,9% da cloruro di sodio.

Oggi si trovano in commercio anche sali da cucina che provengono da tutto il mondo come il sale rosa dell'Himalaya, il sale rosso e il sale nero delle Hawaii e quello blu di Persia. Le caratteristiche specifiche di questi sali come colore, gusto e solubilità sono dovute al fatto che contengono particolari minerali e oligoelementi. Il sapore e le proprietà biologiche del sale da cucina sono legate principalmente al sodio. La percezione del salato avviene solo quando il cloruro di sodio viene sciolto dalla saliva e varia con:

- l'abitudine a regimi alimentari specifici ad esempio l'abitudine ad una dieta povera di sodio fa sì che si percepiscano i pasti salati come molto salati;
- l'avanzare dell'età;
- il consumo di alimenti troppo caldi o troppo freddi;
- il consumo di alimenti ad elevato contenuto di grassi.

MA COS'È IL GUSTO?

La percezione del gusto è data dai recettori situati nelle papille gustative poste sulla lingua. In bocca avviene una analisi rapida di ciò che viene ingerito e l'informazione viene inviata al cervello in base ai cinque sapori fondamentali: dolce (assicura le riserve energetiche), salato (mantiene l'equilibrio elettrolitico), acido (monitora il pH), amaro (evita le sostanze tossiche) e umami (sapore associato ai cibi ricchi di proteine).



Il sodio è un elemento indispensabile per il nostro organismo: influenza la pressione esercitata dal sangue sulle pareti capillari e contribuisce all'equilibrio acido-base. È presente naturalmente nei cibi da cui è assorbito con estrema facilità, quindi la carenza di questo elemento è rarissima mentre troppo spesso lo si assume in eccesso. Numerosi studi clinici effettuati sulla popolazione hanno indagato il rapporto fra assunzione di sodio con gli alimenti e la comparsa di patologie cardio e cerebrovascolari, dimostrando che è proprio l'eccesso di questo elemento a favorire la comparsa di ipertensione arteriosa soprattutto nelle persone predisposte.

Il sodio

Secondo i dati dell'Organizzazione Mondiale della Sanità il consumo pro capite di sale è di 2 - 3 volte superiore ai valori consigliati di 5 grammi al giorno. Considera che 1 grammo di sale corrisponde a 0,4 grammi di sodio.

Presente nei consumi fuori casa e nei prodotti trasformati

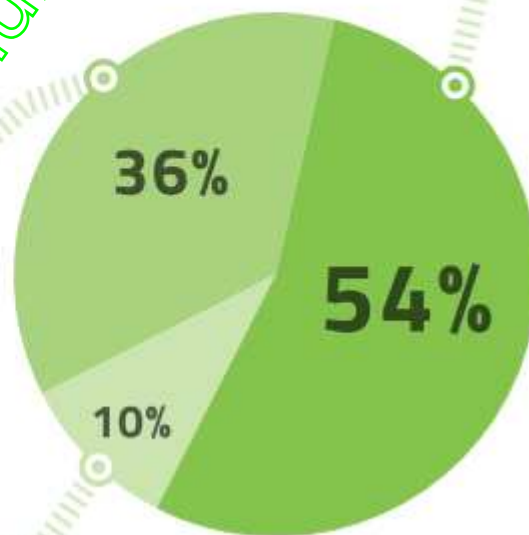
Il 54% è contenuto nei cibi industriali, artigianali o comunque già preparati (prodotti in scatola, salumi, formaggi, ecc).

Sodio aggiunto in cucina o a tavola

Il 36% deriva dall'aggiunta durante la cottura dei cibi o a tavola, salando a piacere o con il condimento le pietanze.

Contenuto allo stato naturale negli alimenti

Il 10% è fornito dagli alimenti che, per la loro composizione, naturalmente lo contengono (frutta, verdure, latte, acqua ecc).



Cercare di mangiare meno salato costituisce la prima grande regola di prevenzione contro l'insorgenza dell'ipertensione arteriosa. Ecco alcuni consigli:

- Riduci progressivamente l'uso di sale sia a tavola che in cucina.
- Non aggiungere sale nelle pappe dei bambini, almeno per tutto il primo anno di vita.

- Limita l'uso di condimenti alternativi contenenti sodio (dado da brodo, ketchup, salsa di soia, senape, ecc.).
- Insaporisci i cibi con erbe aromatiche (aglio, cipolla, basilico, prezzemolo, rosmarino, salvia, menta, origano, maggiorana, sedano, porro, timo, semi di finocchio) e spezie (pepe, curry, peperoncino, zafferano, noce moscata).
- Esalta il sapore dei cibi usando succo di limone e aceto.
- Leggi con attenzione le etichette per verificare l'apporto di sodio sottoforma di cloruro di sodio, fosfato monosodico, glutammato di sodio, benzoato di sodio, citrato di sodio.
- Scegli, quando sono disponibili, le linee di prodotti a basso contenuto di sale (pane senza sale, tonno in scatola a basso contenuto di sale, ecc.).
- Consuma solo saltuariamente alimenti trasformati ricchi di sale (snacks salati, patatine in sacchetto, olive da tavola, alcuni salumi e formaggi).
- Per la cottura della pasta aggiungi il sale nell'acqua a metà cottura in modo che ne venga assorbito meno.
- Preferisci al sale comune il sale arricchito con iodio (sale iodato come da raccomandazioni ministeriali).

In seguito alle raccomandazioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) numerosi Paesi europei, fra cui l'Italia, si sono impegnati a realizzare azioni concrete per ridurre il contenuto di sale nei cibi.

In particolare sono state individuate alcune categorie di alimenti responsabili di un elevato apporto giornaliero di sodio, tra cui soprattutto cibi confezionati o precotti, pane, formaggi e salumi. Ogni Paese ha dovuto realizzare piani nazionali per la riduzione del sale, agendo attraverso accordi con l'industria alimentare e altre associazioni di produttori e attraverso campagne informative. In Italia i Ministeri del Lavoro, della Salute e delle Politiche Sociali hanno avviato i lavori per un accordo con i produttori di pane (sia a livello industriale che artigianale) per diminuire il contenuto di sale del 15% e diverse regioni, tra cui anche l'Emilia Romagna, hanno già siglato un accordo con l'Associazione dei panificatori invitando i fornai a produrre un pane a ridotto contenuto di sale, mantenendo lo stesso prezzo. Si tratta di una diminuzione modesta che non viene praticamente percepita a livello di gusto, ma importante per prevenire molti casi di infarto e ictus. Infatti il pane è uno degli alimenti che porta a un maggiore consumo di sodio nell'arco della giornata: una sola fetta ne porta circa 0,15 g, ma in genere ogni giorno se ne mangia di più.

