

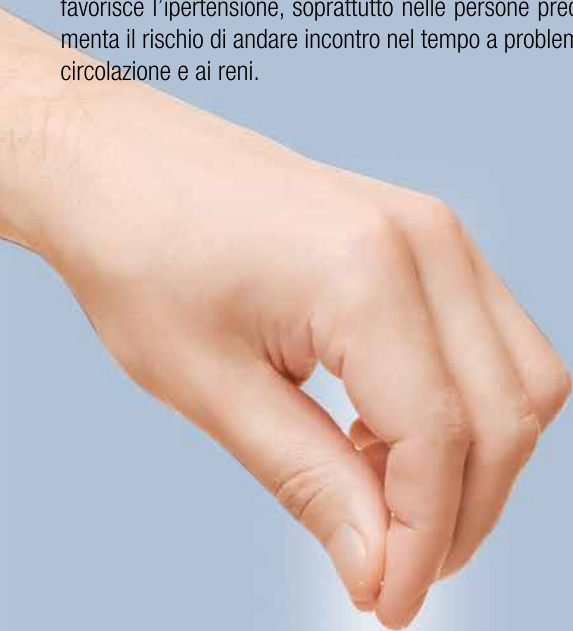


**ABBASSO!
IL SALE!**



**FARMACIE
COMUNALI
RIUNITE**

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.



L'abitudine di mangiare in modo molto saporito ci porta a consumare più sale di quanto ne serva al nostro organismo: ogni giorno, infatti, un italiano adulto ingerisce mediamente 9-11 grammi di sale. Considerando che ogni grammo di sale contiene circa 0,4 grammi di sodio, introduciamo circa 4-5 grammi di sodio. Questa quantità è più del doppio rispetto a quanto indicato dall'Organizzazione Mondiale della Sanità come valore massimo tollerabile nell'adulto.

Se riduci di 5 grammi l'assunzione di sale (circa un cucchiaino):

- si riduce del 23% il pericolo di avere un ictus
- si riduce del 17% il pericolo di avere una malattia del cuore

Da dove deriva tutto questo sale?

Le quantità di sale presenti naturalmente nei cibi rappresentano solo il 10% dell'apporto giornaliero totale. Una discreta quantità l'aggiungiamo durante la cottura dei cibi o a tavola (circa 35%) ma più del 50% della quantità giornaliera di sale l'assumiamo attraverso i prodotti che acquistiamo, i quali subiscono, durante la lavorazione, un trattamento tecnologico di trasformazione che li rende più salati, e quindi più gustosi (es cibi industriali pronti, pizza, cracker, grissini, patatine, salatini, conserve vegetali, Ketchup, senape, maionese, dado da brodo, ecc).

Alcuni esempi di fonti nascoste di sale

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

Meno sale per tutta la famiglia

Poiché è difficile abolire del tutto il sale da un giorno all'altro, riduci gradualmente il quantitativo iniziando ad eliminare il sale aggiunto durante la cottura in modo da abituare lentamente il palato ad apprezzare il gusto naturale degli alimenti. Così migliora la sensibilità gustativa, si apprezzano cibi poco salati senza per questo rinunciare al gusto.

Quando fai la spesa, acquista alimenti poco salati e controlla sempre le etichette, anche delle acque minerali. Per comprendere quanto sale è presente in un alimento confezionato, visto che non sempre le etichette sono chiare, basta moltiplicare per 2,5 il valore del sodio indicato.

Quando disponibili, scegli prodotti a basso contenuto di sale (sodio inferiore a 0,12 g/100 g = sale inferiore a 0,3 g/100 g) 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 il menù ti sembra insipido aggiungi solo un pizzico di sale, ma iodato.

e per saperne di più...
www.sinu.it



S I N U

SOCIETÀ ITALIANA
DI NUTRIZIONE UMANA