Sale, solo quanto ne serve

Ogni anno la Settimana Mondiale per la riduzione del consumo di sale ricorda l'importanza di usarne solo quanto ne serve per prevenire malattie e mantenerci in salute.

A cura di
Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione, AUSL di Reggio Emilia

Conosciuto per il suo sapore e per le proprietà biologiche, il sale comune (cloruro di sodio) deve le sue caratteristiche 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 rosso e il nero delle Hawaii, il blu di Persia, le cui caratteristiche specifiche come colore, gusto e solubilità sono dovute al fatto che contengono particolari minerali e oligoelementi.

La percezione del salato avviene solo quando il cloruro di sodio viene sciolto dalla saliva e può variare 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.

Il sodio è un elemento indispensabile per il nostro organismo: influenza la pressione esercitata dal sangue sulle pareti capillari e contribuisce

PER SAPERNE DI PIÙ
Inquadra il QRcode per leggere il nostro articolo su **Sani&InForma**

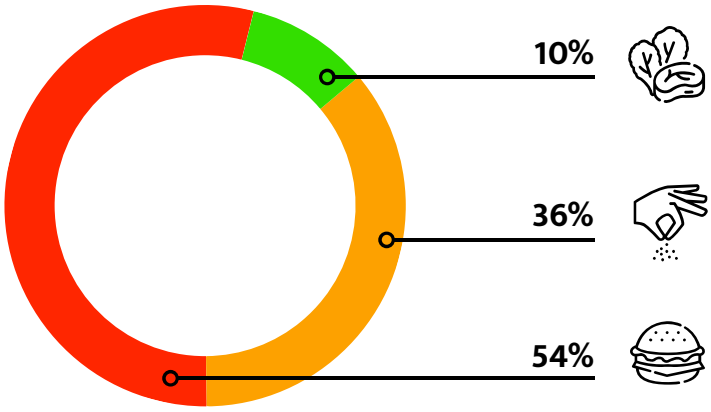
all'equilibrio acido–base. È presente naturalmente nei cibi da cui è assorbito con estrema facilità, quindi la carenza di questo elemento è rarissima mentre è frequente che lo si assuma in eccesso.

Quando il sale è troppo

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.

Elevati apporti di sodio, infatti, aumentano la pressione sanguigna e, di conseguenza, il rischio di sviluppare ipertensione (si parla di ipertensione quando i valori di pressione minima e massima sono rispettivamente superiori a 90 mmHg e 140 mmHg in modo continuativo). Il rischio è direttamente proporzionale al quantitativo di sale assunto: più se ne consuma, tanto più il rischio aumenta. Per ridurre il sale, è importante conoscere le principali fonti:

- Il **10%** è fornito dagli alimenti che, per la loro composizione, naturalmente lo contengono (carne, frutta, verdura, acqua)
- Il **36%** deriva dall'aggiunta durante la cottura dei cibi o a tavola, salando a piacimento
- Il **54%** è contenuto nei cibi industriali, artigianali o comunque già preparati (prodotti inscatolati, salumi, formaggi).



Nella maggior parte dei casi, la pressione alta non dà sintomi, quindi molte persone possono essere ipertese senza saperlo. La buona notizia è che diminuendo il consumo giornaliero di sale, si abbassa anche la pressione.

Alcuni esempi di fonti nascoste di sale

Alimento	Porzione	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 (pan di spagna)	Una (35 g)	0,3
Cereali da prima colazione	4 cucchiai da tavola (30 g)	0,2 / 0,3
Olive da tavola conservate	5 olive (35 g)	1,1
Verdure sott'aceto	3 cucchiai 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
Formaggio grattugiato	1 cucchiaio da tavola (10 g)	0,2
Tonno in scatola	Una scatoletta (52 g)	0,4
Patatine in sacchetto	Una confezione (25 g)	0,4

Fonte: Banca Dati di Composizione degli Alimenti per Studi Epidemiologici in Italia a cura di Gnagnarella P, Salvini S, Parpinei M. Versione 1.2008. www.ieo.it/bda

A lungo termine il sale può danneggiare cuore, reni, cervello e vasi sanguigni, aumentando così il rischio di infarto e di ictus. Secondo i dati dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), il consumo pro capite di sale è di **2-3 volte superiore** ai valori consigliati di 5 grammi al giorno. In Italia, ad esempio, una persona adulta assume mediamente 9-11 grammi di sale al giorno. Considerando che 1 grammo di sale contiene circa 0,4 grammi di sodio, la quantità introdotta è più del doppio rispetto a quanto raccomandato.

Meno sale per tutti

In seguito alle raccomandazioni dell'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 (*vedi box*).
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 il Ministero 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 elementi che porta a un maggiore consumo di sodio nell'arco della giornata: una sola fetta ne porta circa 0,15 grammi, ma in genere ogni giorno se ne mangia di più.

Più gusto, più benessere

Abitudini quotidiane per ridurre il sale e proteggere la salute

1. **Riduci** in modo consapevole l'uso di sale sia nella cucina quotidiana che a tavola
2. Non aggiungere sale nelle **pappe dei bambini**, almeno per tutto il primo anno di vita
3. Limita l'uso di condimenti alternativi contenenti **sodio** (dado da brodo, ketchup, salsa di soia, senape, ecc.)
4. 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)
5. **Esalta** il sapore dei cibi usando succo di limone e aceto. Leggi con attenzione le **etichette** (sodio, cloruro di sodio, fosfato monosodico, glutammato di sodio, benzoato di sodio, citrato di sodio)
6. 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.)
7. Consuma solo **saltuariamente** alimenti trasformati ricchi di sale (snacks salati, patatine in sacchetto, olive da tavola, alcuni salumi e formaggi)
8. Per la cottura della pasta aggiungere il sale nell'acqua a **metà cottura** in modo che ne venga assorbito meno
9. Preferisci al sale comune il sale arricchito con **iodio** (sale iodato)