

Dipartimento di Prevenzione
S.I.A.N. Direttore Dott. R. Puggioni

U.O. Igiene della Nutrizione
Resp. D.ssa A.M. Marrocu



Pillole di informazione per....

MODERARE L'USO DEL SALE E IMPARARE A RICONOSCERE IL SALE NASCOSTO

Il sodio (Na) è un macromin minerale coinvolto nella regolazione del bilancio idroelettrolitico e nel mantenimento dell'equilibrio cellulare. Un consumo eccessivo di sale da cucina (cloruro di sodio) le cui proprietà biologiche e il sapore sono legati principalmente al sodio, può favorire ritenzione idrica e ipertensione arteriosa, con aumento del rischio di malattie al cuore, ai vasi sanguigni e ai reni. Inoltre può essere predisponente per l'insorgere di tumori allo stomaco e aumentare il rischio di osteoporosi per l'incremento della perdita di calcio con le urine. Seppure l'escrezione di sodio richieda una reintegrazione dello stesso, non sarebbe necessario aggiungere ai cibi sale da cucina, infatti gli alimenti ne contengono già naturalmente una quantità sufficiente all'ordinario fabbisogno giornaliero. In condizioni normali, un deficit di sodio provocato da ridotto apporto alimentare, non si verifica neppure con diete a bassissimo contenuto di tale elemento. Una condizione di carenza può verificarsi soltanto in situazioni patologiche quali sudorazione profusa e prolungata, traumi, ustioni estese, diarrea cronica, vomito incoercibile, etc... che comportano perdite particolarmente cospicue. La popolazione italiana assume ancora eccessive quantità di sale: mediamente 10 grammi di sale ogni giorno, mentre le raccomandazioni emanate da numerose autorevoli fonti scientifiche internazionali, indicano, per gli adulti di entrambi i sessi, un consumo giornaliero di sale non superiore ai 5 g. (circa 2 g. di Na), quantità considerata un buon compromesso tra soddisfacimento del gusto e prevenzione dei rischi legati all'eccesso di sodio.

FONTI ALIMENTARI

Il Na è presente naturalmente negli alimenti. Gli alimenti di origine animale ne sono naturalmente più ricchi rispetto a quelli di origine vegetale, salvo alcune eccezioni (carote, sedano, ravanelli, carciofi). La maggior quantità di Na assunto con la dieta è quello proveniente dal sale aggiunto durante i processi di preparazione industriale ai fini di conservazione e/o modificazione del gusto decisi dalle aziende produttrici. Questo è il motivo per cui il contenuto di Na può variare notevolmente in alimenti della stessa tipologia che hanno subito processi di trasformazione/conservazione/cottura in stabilimenti diversi. L'uso domestico del sale avviene quasi sempre in maniera approssimativa senza consapevolezza delle quantità impiegate, ad esempio non tutti sanno che un cucchiaino da the contiene 5 g. di sale fino, che corrisponde a circa 2 g. di Na. Secondo dati dell'Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione (INRAN) più della metà (54%) del Na è contenuto nelle preparazioni industriali di cibi conservati e precotti, quello presente nei cibi freschi è circa il 10%, quello aggiunto con il sale quando si cucina o in tavola è circa il 36%.

10 SUGGERIMENTI PER RIDURRE L'ASSUNZIONE DI SODIO:

- Scegliere i prodotti alimentari confezionati in modo consapevole imparando a leggere attentamente le notizie riportate in etichetta con particolare attenzione alle informazioni nutrizionali. Il Reg. CE n° 1924/2006 definisce alimenti "a ridotto tenore di sodio" (Na < a 120mg /100 g.), " a tenore molto basso di Na" (Na < 40 mg/100g.) e "a tenore bassissimo di Na" (Na < 5mg/100g.)
- Preferire gli alimenti freschi a quelli precotti in scatola (es. ceci secchi: Na = 6 mg. /100 g. , Ceci in scatola scolati: Na=311 mg./ 100g.)
- Limitare l'uso di condimenti alternativi (dado, ketchup, salsa di soia, ecc.)
- Condire i cibi preferibilmente con erbe aromatiche e spezie che stimolano maggiormente le papille gustative rendendo gli alimenti più gustosi
- Aumentare l'uso di limone e aceto
- Ridurre il consumo di alimenti trasformati /conservati ricchi in sale
- Variare spesso le scelte alimentari oltre che per tipologia per marca
- Rinunciare all'abitudine di mettere la saliera a tavola
- Dopo un'attività fisica moderata è sufficiente bere acqua per reintegrare la perdita di sali.
- Non aggiungere sale da cucina agli alimenti per bambini, almeno durante tutto il primo anno di vita

Da ricordare:

- Il sodio è contenuto in quantità sufficiente negli alimenti allo stato naturale (acqua, carne, verdura, ecc.)
- E' abbondante nei prodotti trasformati (biscotti, crackers, grissini, merendine, cornetti e cereali da prima colazione)
- E' particolarmente abbondante nei prodotti insaccati, di salumeria e alcuni prodotti caseari
- L'intera quantità giornaliera adeguata di Na (2 grammi) è contenuta in una pizza.
- Scegliendo un panino con pomodoro e mozzarella invece che uno con un salume o insaccato, si risparmia circa 1 grammo di sodio.
- Se per la pasta e legumi si usano i legumi freschi o secchi invece di quelli in barattolo si può evitare fino a mezzo grammo di sodio.
- Attenzione a snack, cracker e grissini: non sono fra gli alimenti più ricchi di sodio, ma ne possono apportare molto perché nell'arco della giornata se ne mangiano più porzioni. Se possibile scegliere pane a ridotto contenuto di sale.
- L'acqua minerale a basso contenuto di sodio non incide significativamente sul bilancio giornaliero del sodio, infatti nella maggior parte delle acque minerali il contenuto di Na è inferiore a 0,05 grammi per litro, il che significa che per arrivare a 2 grammi di sodio bisognerebbe berne più di 40 litri al giorno! Con due litri di acqua, ogni giorno si introducono in media da 0,02 a 0,1 grammi di sodio, cioè solo dall'1 al 5% della quantità giornaliera massima consigliata.

- Anche se non si percepiscono salati, alcuni cibi contengono discrete quantità di sodio. È il caso per esempio di alcuni tipi di cereali per la colazione o di biscotti: questo è spiegato dal fatto che il sodio presente viene nascosto alle nostre papille gustative dallo zucchero presente fra gli ingredienti. Il consiglio è dunque quello di abituarsi a consultare l'etichetta dei cibi che consumiamo....
- Usare il sale con moderazione esempre iodato!!



Fonte: Larn 2014
 Epicentro
 CCM guadagnare salute – Il progetto cuore