



L'apporto consigliato di sale non deve superare i 5-6 g al giorno, pari a un cucchiaino da caffè raso.

MENO SALE E PIU' SALUTE



Come considerare i valori riportati in etichetta ?		
	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 /100 g
BASSO	inferiore a 0,12 g/100 g	inferiore a 0,3 g /100 g
N.B. 1 grammo di sodio (riportato in etichetta) corrisponde a 2,5 grammi di sale		
RICORDA, POCO SALE MA CHE SIA IODATO		
		

MENO SALE E PIU' SALUTE

a cura dei Dietisti USL Umbria 1

ABBIAMO BISOGNO DEL SALE?

Il sodio è il minerale che controlla il rifornimento di acqua delle nostre cellule. Se mangiamo cibi particolarmente salati inizialmente tratteniamo acqua ma, se il rene è sano, nel giro di qualche ora tutto il sodio e l'acqua in eccesso sono eliminati con le urine.

L'eccesso protratto del consumo di sodio può portare a ritenzione idrica (iperidratazione) e conseguente aumento della pressione arteriosa (ipertensione).

Quando si parla del sodio nella pratica comune ci si riferisce al sale da cucina, il cloruro di sodio.

L'apporto consigliato di sale non deve superare i 5-6 g al giorno che equivalgono ad un cucchiaino da caffè raso. In realtà, i dati di consumo effettivi dicono che ne introduciamo quasi il doppio perché la maggior parte – circa il 60% - deriva da alimenti pronti in cui il sale è già presente come ingrediente.

Affettati, formaggi, piatti pronti sia freschi che surgelati, alimenti in scatola come tonno, verdure e legumi, salse come maionese o salsa di soia, dadi da brodo e estratti di carne, prodotti da forno, pizze ma anche biscotti, cereali da prima colazione, merendine, ... contengono sale! Il sale è infatti utilizzato per dare sapidità agli alimenti, come conservante e un pizzico di sale è anche nella ricetta

dei dolci. Contrariamente a quanto viene pubblicizzato, l'acqua non è una fonte importante di sodio e non deve essere un criterio per la scelta di una acqua.

COME RIDURRE IL SALE NELLA DIETA

- Acquistare alimenti crudi, sia freschi che surgelati.
- Comprare pane senza sale; scegliere grissini, fette biscottate o cracker a ridotto contenuto di sale.
- Cucinare il più possibile da soli per dosare gli ingredienti e non aggiungere il sale.
- Usare spezie ed erbe aromatiche per dare sapore ai piatti.
- Per condire i primi piatti utilizzare peperoncino; per i sughi alloro, chiodi di garofano, noce moscata, basilico, ...
- Marinare la carne e il pesce con limone, aglio ed erbe aromatiche (salvia, rosmarino, timo, ...)
- Preparare il bollito aromatizzando l'acqua con cipolla, carota, aneto, alloro.
- Aggiungere aceto (di vino, balsamico o di mele) nelle insalate, sulla carne.
- A tavola mettere solo aceto, olio e pepe. Niente saliera.
- Se alcuni alimenti sono graditi più sapidi, aggiungere un po' di sale a fine cottura.
- Nei salumi e negli insaccati il sale è aggiunto come conservante. Usarli come ingrediente o mangiarne piccole porzioni.
- Scegliere formaggi freschi perché contengono meno sale dei formaggi stagionati.
- Ci sono aziende che producono linee "iposodiche" dei prodotti di uso più comune: preferirle ai prodotti tradizionali.
- Leggere le etichette e acquistare alimenti che contengono meno di 0,3 g di sale per 100 g di prodotto.
- I piatti pronti già cotti o da cuocere contengono sale. È possibile compensare: ad esempio cuocendo una pasta ripiena in acqua senza sale o consumando nello stesso pasto un contorno senza sale.
- Al ristorante evitare stuzzichini a base di olive, patatine, arachidi salate.
- Preferire primi piatti semplici, meglio se con verdure. Non aggiungere formaggio grattugiato.
- Scegliere pietanze cucinate in modo semplice (griglia, lesse).
- Chiedere contorni non conditi e insaporirli a tavola.

UN ALLEATO: ERBE E SPEZIE

Rinunciare al sale non vuol dire rinunciare al sapore. Imparate a condire il cibo con erbe e spezie, siate creativi e sperimentate sapori nuovi!

- *Pepe di Giamaica*: con carne di bue, pesce, barbabietole, cavolo, carote, piselli, frutta.
- *Basilico*: con carne di manzo, maiale e gran parte della verdura.
- *Alloro*: con carne di manzo, maiale e gran parte delle verdure.
- *Cumino*: con carni di manzo, di maiale, molte verdure, nei sughi e con i cibi marinati
- *Cardamomo*: con la frutta e con i cibi al forno.
- *Curry*: con la carne di manzo, pollo, maiale, pesce, fagiolini, carote e con i cibi marinati.
- *Aneto*: con la carne di manzo, pollo, maiale, fagiolini, cavolo, carote, piselli e nelle salse.
- *Zenzero*: con la carne di manzo, pollo, maiale, fagiolini, cavolfiore e melanzane.
- *Maggiorana*: con la carne di manzo, pollo, maiale, fagiolini, cavolfiore, piselli e cibi marinati
- *Timo*: con la carne di manzo, pollo, pesce, fagiolini, barbabietole e carote

I VARI TIPI DI SALE: QUALE SCEGLIERE

- *Sale iodato*: il Ministero della salute raccomanda l'uso corrente di questo sale per tutta la popolazione.
- *Sale marino integrale*: si differenzia da quello comune perché sottoposto a processi estrattivi più blandi.
- *Sale iposodico*: è consigliato nelle diete a ridotto contenuto di sodio. Va usato sotto consiglio e controllo medico perché ricco di potassio.
- *Sali provenienti dal mondo*: sempre più spesso vengono consigliati con una accezione salutistica. In realtà, i colori diversi sono legati a un sale minerale specifico contenuto in essi, ma la quantità di sale che si consuma è così bassa che rende poco significativo l'apporto del minerale.
- Gomasio: si tratta di una miscela di sale e semi di sesamo tritati a cui possono essere aggiunte alghe marine. L'uso con accezione salutistica non è giustificato.

BIBLIOGRAFIA

1) Società Italiana di Nutrizione Umana – SINU

<https://sinu.it/2019/07/09/minerali-assunzione-raccomandata-per-la-popolazione-pri-e-assunzione-adequataai/>

2) Ministero della Salute: Consumo di sale e salute. Opuscolo informativo scaricabile

http://www.salute.gov.it/portale/temi/p2_6.jsp?lingua=italiano&id=4950&area=stiliVita&menu=alimentazione

3) Campagna WASH per la Riduzione del Consumo di Sale

<http://www.worldactiononsalt.com/awarenessweek/world-salt-awareness-week-2020/>