

**CONTENUTO DI SALE (g/100g di prodotto) DICHIARATO IN ETICHETTA IN UN'AMPIA  
GAMMA DI PRODOTTI ALIMENTARI DISPONIBILI AL CONSUMO IN ITALIA**

Indagine su circa 3000 etichette eseguita nel 2013-4 a cura del Gruppo di Lavoro per  
la Riduzione del Consumo di Sale in Italia (MENO SALE PIU SALUTE) \*

Categoria	N° prodotti esaminati	M±DS	Mediana	Min	Max
<b>Gruppo CEREALI e derivati</b>					
Biscotti	281	0.68±0.35	0.62	0.03	3.50
Snack dolci	156	0.62±0.26	0.57	0.18	1.58
Cereali prima colazione	110	0.86±0.52	0.76	0.03	2.50
Barrette cereali	29	0.66±0.29	0.62	0.08	1.25
Fette biscottate	44	1.23±0.70	1.25	0.05	3.65
Pane	39	1.24±0.31	1.25	0.53	2.00
Crackers	109	1.55±0.96	1.75	0.01	3.43
Grissini	18	1.86±0.59	1.84	0.03	3.00
Panetti croccanti	14	1.79±0.54	1.90	1.00	2.50
Tarallini	5	2.37±0.43	2.25	2.00	3.13
Pasta fresca	16	1.36±0.38	1.29	0.95	2.25
Pasta	6	0.04±0.04	0.02	0.01	0.10
<b>Gruppo VEGETALI conservati</b>					

<b>Legumi</b>	<b>62</b>	<b>0.73±0.31</b>	<b>0.61</b>	<b>0.28</b>	<b>1.75</b>
Verdure in scat.	96	1.74±1.44	1.47	0.25	10.00
Leg./cer. secchi	59	0.07±0.15	0.02	0.01	0.80
Marmellate	39	0.08±0.03	0.07	0.01	0.15
Succhi	51	0.07±0.19	0.02	0.01	1.08

### SUGHI e spalmabili

<b>Condimenti</b>	<b>56</b>	<b>1.79±0.77</b>	<b>1.62</b>	<b>0.28</b>	<b>4.00</b>
Spalm. dolci	10	0.13±0.06	0.13	0.01	0.25
Salse	41	1.71±0.88	1.40	0.70	3.75

### LATTE e derivati

<b>Burro</b>	<b>11</b>	<b>0.38±0.12</b>	<b>0.35</b>	<b>0.18</b>	<b>0.60</b>
Sottilette	15	2.58±0.80	2.55	0.75	4.00
<b>Formaggi</b>	<b>23</b>	<b>1.61±0.85</b>	<b>1.60</b>	<b>0.50</b>	<b>5.00</b>
Form. freschi	27	0.55±0.56	0.47	0.03	2.90
<b>Panna</b>	<b>16</b>	<b>0.22±0.23</b>	<b>0.12</b>	<b>0.05</b>	<b>0.78</b>
Formaggi spalm./cottage	44	1.13±0.60	0.82	0.48	2.80

### SALUMI, CARNE E PESCE CONSERVATI

Salumi a fette	38	3.14±1.30	3.00	1.50	6.50
Tranci	5	2.69±1.08	2.30	1.88	4.60
Wurstel	10	2.23±0.27	2.20	1.95	2.75
Carne in scatola	3	2.01±0.30	1.87	1.80	2.35
Pesce in scatola	51	1.27±0.59	1.25	0.30	3.00
<b>MISCELLANEA</b>					
Pasti pronti	102	2.45±2.32	2.00	0.01	13.49
Impanature	13	14.60±6.85	16.00	3.85	24.25
Zuppe e brodi	24	2.13±2.22	0.81	0.50	6.50
Prodotti molto salati	4	24.37±9.09	20.87	18.00	37.75
Pizza surgelata	31	1.65±2.41	1.30	0.04	14.5

**Note:**

- L'indagine è stata coordinata dal prof. Luca Scalfi con la collaborazione del prof. Strazzullo e delle Dr.sse Stefania Muoio e Paola Sabino
- I dati fanno riferimento ai prodotti alimentari confezionati alla fonte presenti in quattro diverse catene di supermercati che rappresentano quantitativamente un campione significativo dei prodotti globalmente in commercio.
- Le etichette nutrizionali risultavano presenti in una percentuale di prodotti diversa in relazione alla categoria.
- Poiché per alcune categorie (es. salumi, formaggi) l'etichetta nutrizionale è presente in una minoranza di casi, i dati relativi in tabella hanno una limitata rappresentatività rispetto al contenuto medio di sale della globalità dei prodotti in commercio.
- Ai fini della valutazione dei consumi di sale, oltre al contenuto di sale per 100g di prodotto, è opportuno fare riferimento alle porzioni di alimento consumate mediamente.
- L'indagine mette in evidenza, oltre all'elevato contenuto medio di sale della maggior parte delle categorie di alimenti, l'ampia variabilità all'interno di ciascuna categoria e quindi l'indubitabile vantaggio conseguibile dal consumatore attraverso una maggiore attenzione alle etichette.