per saperne di +

L'ETICHETTA NUTRIZIONALE

E' importante controllare le etichette

Diversi alimenti, naturalmente poveri in sale, subiscono un trattamento tecnologico di trasformazione o conservazione che li rende più salati. Leggendo l'etichetta puoi sapere quanto sale consumi ogni giorno insieme alla tua famiglia.

N.B.: I nomi che indicano la presenza del sale aggiunto sono: sodio (o Na), cloruro di sodio, fosfato monosodico, glutammato di sodio, benzoato di sodio, citrato di sodio.

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

Se l' etichetta indica solo la quantità di sodio

1 grammo di SODIO = 2,5 grammi di sale

Purtroppo, non sempre l'etichetta dell'alimento indica il suo contenuto in sale

ALIMENTI RICCHI IN SALE DA CONSUMARE SALTUARIAMENTE

- Salumi
- Formaggi
- Pizza
- Cracker, grissini
- Patatine, salatini
- Pesce sotto sale o marinato
- Conserve vegetali
- Piatti industriali pronti
- Ketchup, salsa di soia, senape, maionese
- Olive, capperi
- Margarina e burro salati
- Dado da brodo

ALIMENTI MENO RICCHI IN SALE DA CONSUMARE ABITUALMENTE

- Carni o pesce o uova
- Frutta fresca
- Spremute
- Verdura e ortaggi
- Legumi
- Pasta, riso, polenta
- Pane poco salato
- Latte, yogurt
- Olio

Meno sale per tutta la famiglia

Ricordati che riducendo gradualmente il consumo di sale si migliora la sensibilità gustativa apprezzando cibi poco salati, senza per questo rinunciare al gusto.
In poco tempo riuscirai a dire:

"No grazie, il sale non mi serve più !"

Vuoi provare questo piacere?
Segui queste semplici regole, a casa con tutta la famiglia e nei pasti fuori casa.

- Quando fai la spesa, acquista alimenti poco salati: controlla sempre le etichette, anche delle acque minerali
- Quando sono disponibili, scegli prodotti a basso contenuto di sale (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 trovate il menù insipido: solo un pizzico di sale, ma iodato

e per saperne di più...

www.sinu.it
www.menosalepiusalute.it
www.worldactiononsalt.com

SINU
SOCIETÀ ITALIANA DI NUTRIZIONE UMANA
Associazione senza fini di lucro

GRUPPO DI LAVORO INTERSOCIETARIO PER LA RIDUZIONE DEL CONSUMO DI SALE IN ITALIA
G.I.R.C.S.I.
INTERDISCIPLINARY WORKING GROUP FOR THE REDUCTION OF SALT INTAKE IN ITALY

1-7 febbraio 2010
Settimana Mondiale per la Riduzione del Consumo di Sale

Meno sale e più salute ... oltre l'ipertensione arteriosa

Anche quest'anno, la Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU), in collaborazione con il Gruppo di lavoro Intersocietario per la Riduzione del Consumo di Sodio in Italia (GIRCSI), partecipa alla campagna organizzata da World Action on Salt and Health (WASH) per promuovere la riduzione dell'assunzione di sale da cucina nell'alimentazione quotidiana.

Quest'anno la campagna è dedicata ad informare il pubblico sui numerosi rischi per la salute legati ad un'eccessiva assunzione di sale ed orientare i consumatori per una scelta consapevole di alimenti meno ricchi in sale.

Scopri i vantaggi per la salute e le indicazioni pratiche per la riduzione del consumo di sale

WASH
World Action on Salt & Health
http://www.worldactiononsalt.com

Il sale e ...
la tua salute

Ipertensione arteriosa

Ogni anno nel mondo ci sono 5,5 milioni di decessi per ictus e 17,5 milioni per malattie cardiovascolari. Più elevati sono i valori di pressione arteriosa, maggiore è il pericolo perché l'eccesso di sale aumenta la pressione arteriosa, non solo negli adulti ma già nei bambini e negli adolescenti.

Ictus

In Italia colpisce circa 200 mila persone ogni anno e rappresenta una delle principali cause di invalidità. Poiché l'ipertensione arteriosa è una delle cause più importanti di questa malattia, l'elevata assunzione di sale è direttamente responsabile di molti casi di ictus.

Malattie del cuore

L'ipertensione arteriosa è uno dei principali fattori di rischio per la malattia aterosclerotica, causa di angina o infarto miocardico. L'infarto è ancora oggi la principale causa di morte nel nostro paese.

Cancro dello stomaco

Il consumo elevato di sale provoca danni alle pareti dello stomaco e favorisce la formazione di sostanze cancerogene. Un eccesso di sale può stimolare la crescita e l'azione dell' *Helicobacter pylori*, un batterio che può provocare ulcere gastriche e duodenali e favorire lo sviluppo del tumore allo stomaco.

Calcolosi renale

Il consumo elevato di sale aumenta la perdita di calcio nelle urine, favorendo la formazione dei calcoli renali, costituiti prevalentemente da ossalato e fosfato di calcio.

Malattie renali

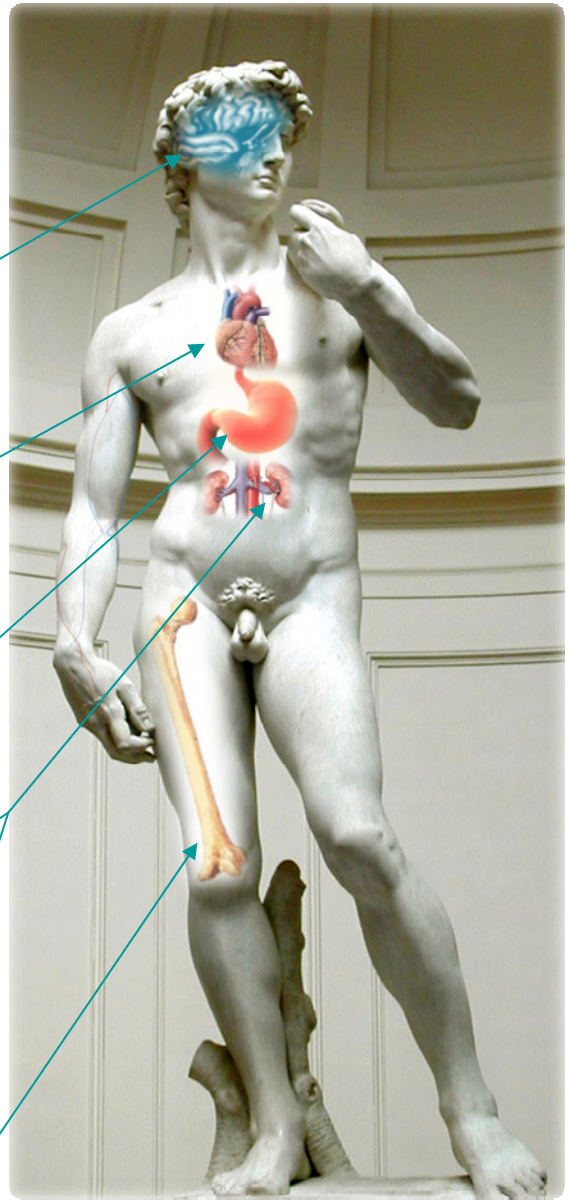
Il consumo elevato di sale aumenta la pressione arteriosa e riduce il flusso di sangue ai reni indebolendone la capacità di filtrazione e favorendo la perdita di proteine nelle urine.
L'elevata assunzione di sale può aggravare una malattia renale già presente.

Osteoporosi

Il consumo elevato di sale aumenta la perdita di calcio nelle urine, sottraendolo all'osso. Si accresce così il pericolo di osteoporosi e si ha un rischio più elevato di fratture ed invalidità.

Altri effetti sulla salute

Il consumo elevato di sale potrebbe comportare un maggior rischio di *sovrappeso* perché gli alimenti salati stimolano la sete che, specie nei più giovani, viene spesso soddisfatta con bibite zuccherate o alcoliche di significativo contenuto calorico. L'elevata assunzione di sale contribuisce anche a trattenere acqua e quindi alla *ritenzione idrica* e potrebbe aggravare *l'asma bronchiale,* agendo sulla funzionalità polmonare e la reattività bronchiale.



5 grammi in meno di sale al giorno (circa un cucchiaino da caffè)

- ☺ potrebbero evitare in tutto il mondo più di 1 milione di morti per ictus e circa 3 milioni di morti per malattie cardiovascolari
- ☺ riducono del 23 % il pericolo di avere un ictus
- ☺ riducono del 17 % il pericolo di avere una malattia del cuore

Il sale e ...
quanto me ne serve?

Le quantità di sale che servono al nostro organismo sono assicurate dal contenuto naturalmente presente nei cibi.

Quantità massime di sale da introdurre in una giornata

Età	Assunzione giornaliera
0-6 mesi	inferiore 1 g/die
6-12 mesi	1 g/die
1-3 anni	2 g/die
4-6 anni	3 g/die
più di 7 anni	5 g/die

In Italia il consumo medio di sale pro-capite è stimato pari a circa 10-15 grammi giornalieri. Questa quantità è 2 - 3 volte maggiore rispetto a quanto suggerito dall'Organizzazione Mondiale della Sanità, cioè circa 5 grammi (g) nell'adulto.

Controlla le fonti nascoste di sale: alcuni esempi

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

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