



S I N U

SOCIETÀ ITALIANA  
DI NUTRIZIONE UMANA

Associazione senza fini di lucro

Dasa-Rägister  
EN ISO 9001:2000  
IQ-1006-06  
SINCERT

Roma, 21 Marzo 2011

## Comunicato Stampa

### Settimana Mondiale per la Riduzione del Consumo di Sale

21-27 Marzo 2011

**“Meno Sale e più Salute..... contro l’ipertensione e le malattie cardiovascolari”**

## **Anche quest’anno, SINU SOSTIENE LA “SALT AWARENESS WEEK” IN ITALIA**

La settimana che va dal 21 al 27 marzo vede impegnati in moltissimi Paesi i ricercatori, i medici e le istituzioni che si occupano di prevenire i danni causati dall’abuso alimentare di sale. L’azione è partita anche quest’anno dall’associazione internazionale WASH (World Action on Salt and Health) alla quale aderiscono oltre 300 scienziati ed esperti, anche italiani, impegnati nella promozione di programmi per la riduzione del consumo di sale nei rispettivi Paesi.

In Italia, ormai per il terzo anno consecutivo, l’impegno in favore della Salt Awareness Week è sostenuto dalla SINU - Società Italiana di Nutrizione Umana, e dal GIRCSI, Gruppo di Lavoro nato nel 2007 dalla collaborazione tra le principali società scientifiche impegnate nel campo della prevenzione con lo specifico scopo di favorire politiche di intervento per la riduzione del consumo di sale nella popolazione italiana.

Il tema dedicato per il 2011 è l’informazione del pubblico sul contenuto in sale degli alimenti per evitare i numerosi rischi per la salute legati ad un’eccessiva assunzione di sale. Molte persone sono consapevoli del fatto che l’eccesso di sale favorisce l’aumento della pressione arteriosa, ma danno importanza a questo soltanto una volta che l’ipertensione si sia già manifestata. Molti ancora non hanno sufficiente consapevolezza del legame diretto esistente tra l’eccesso di sale alimentare e il rischio di eventi cardiovascolari disabilitanti e potenzialmente fatali, come l’ictus cerebrale, l’infarto del miocardio e lo scompenso cardiaco. Una metanalisi recentemente pubblicata da un gruppo di ricerca italiano diretto dal prof. Pasquale Strazzullo, coordinatore del GIRCSI, ha quantificato nella misura del 23% la riduzione della incidenza di ictus che potrebbe conseguire alla riduzione del consumo di sale da 10 a 5 grammi al giorno, secondo le raccomandazioni dell’Organizzazione Mondiale della Sanità. Su scala mondiale, questa percentuale si traduce in un milione e duecentocinquantamila vite risparmiate ogni anno.



S I N U

SOCIETÀ ITALIANA  
DI NUTRIZIONE UMANA*Associazione senza fini di lucro*Dasa-R&gister  
EN ISO 9001:2000  
IQ-1006-06  
**SINCERT**

In aggiunta al rischio di malattie cardiovascolari, l'abuso alimentare di sale causa altri danni, molto meno noti, alla salute: tra questi il cancro dello stomaco, l'osteoporosi, la calcolosi delle vie urinarie e l'insufficienza renale.

La Società Italiana di Nutrizione Umana raccomanda che ognuno si adoperi per ridurre il proprio consumo di sale introducendo gradualmente alcuni semplici cambiamenti nella preparazione dei pasti, prestando maggiore attenzione alle etichette che riportano il contenuto in sodio dei prodotti alimentari confezionati, scegliendo quelli che contengono meno sale, eliminando il sale dalla tavola e limitando l'uso del sale in cucina sostituendolo con aromi e spezie, se graditi. Per favorire questi cambiamenti la SINU ha elaborato la **piramide alimentare del sale** che indica il differente contenuto in sale nell'ambito di ciascun gruppo alimentare. Alla base della piramide si trovano gli alimenti a minor contenuto in sale (da consumare quindi abitualmente) e procedendo verso il vertice, gli alimenti più ricchi in sale; all'interno dei materiali informativi sviluppati (poster e depliant) sono contenute utili indicazioni per orientare le scelte dei consumatori nei confronti di un'alimentazione a più ridotto contenuto in sale.

I materiali informativi sono stati diffusi attraverso i canali della stampa e della comunicazione online. Alla campagna, hanno aderito numerosi soci SINU e aziende di ristorazione collettiva che sosterranno attivamente la promozione della campagna e la diffusione dei materiali informativi.

Sui siti [www.sinu.it](http://www.sinu.it) e [www.menosalepiusalute.it](http://www.menosalepiusalute.it) è possibile leggere e scaricare informazioni utili per la messa in pratica di queste raccomandazioni.