Controllo della capacità percettiva

LA RIDUZIONE GRADUALE DEL CONSUMO DI SALE
MIGLIORA LA NOSTRA SENSIBILITÀ GUSTATIVA
CONSENTENDOCI DI APPREZZARE CIBI POCO SALATI

Suggerimenti per ridurre l'apporto di sale

Per assumere meno sale, scegliete le ricette che abbiano come ingredienti principali i cibi elencati nel riquadro degli alimenti meno ricchi di sale, oppure impiegate prodotti industriali selezionati, ad esempio:

PANE, GRISSINI, CRAKERS CON POCO SALE
O SENZA SALE AGGIUNTO

aggiungere meno sale ad una ricetta è veramente semplice: 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 e poi .....

.....CONDITI CON UNA SPRUZZATA DI LIMONE
OPPURE CON LE SPEZIE

Se proprio trovate il menù insipido è sempre meglio poter decidere di aggiungere un pizzico di sale, *e che sia iodato,* ma almeno sarà una vostra scelta. In poco tempo vi accorgerete come è facile dire:

PER FAVORE IN TAVOLA SOLO OLIO E ACETO,
IL SALE NON MI SERVE PIU'

SINU
SOCIETA' ITALIANA DI NUTRIZIONE UMANA
Associazione senza fini di lucro
http://www.sinu.it

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

Meno sale e più salute fuori casa

Il pieghevole contiene raccomandazioni e suggerimenti della Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU), in collaborazione con il Gruppo di lavoro Intersocietario per la Riduzione del Consumo di Sale in Italia (GIRSCI), elaborate in occasione della campagna organizzata da World Action on Salt and Health (WASH) per promuovere la riduzione di sale da cucina nell'alimentazione quotidiana (2-8 Febbraio 2009).

La campagna è dedicata agli utenti e agli operatori della ristorazione collettiva e commerciale.

Lo scopo è suggerire indicazioni pratiche per la riduzione del consumo di sale nei pasti consumati fuori casa.

WASH
World Action on Salt & Health

http://www.worldactiononsalt.com

Il consumo di sale in Italia

In Italia il consumo medio di sale pro-capite è stimato pari a circa ***10-15 grammi giornalieri***. Questo apporto è da 2 a 3 volte superiore a quanto suggerito dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (WHO): ***5-6 grammi al giorno nell'adulto.***

Un cucchiaino corrisponde a 6 grammi di sale

La riduzione del consumo di sale: i benefici

La riduzione progressiva del consumo di sale ha un effetto positivo sulla salute

Abbassa la pressione arteriosa
Migliora la funzionalità del cuore, dei vasi e del rene
Aumenta la resistenza delle ossa

Ma quali sono le fonti principali ?

Fonte	Contributo
Naturalmente presente negli alimenti	Circa 15%
Aggiunto durante i processi di conservazione o produzione industriale	Circa 50%
Aggiunto durante la preparazione domestica o a tavola	Circa 35%

Diversi alimenti, naturalmente poveri in sale, subiscono un trattamento tecnologico di trasformazione o conservazione che li rende molto salati: questo spiega come sia indispensabile il contributo dell'industria alimentare per pervenire ad un consumo di sale accettabile e compatibile con la salute.

E' importante controllare le etichette

Esaminando l'etichetta possiamo comprendere quanto sale stiamo assumendo ogni giorno insieme alla nostra famiglia

ALTO SODIO	superiore a 0.4 g/100g	*superiore a 1.0 g di sale*
MEDIO SODIO	da 0.1 a 0.4 g/100g	*pari a 0.25 – 1.0 g di sale*
BASSO SODIO	inferiore a 0.1 g/100g	*inferiore a 0.25 g di sale*

1 grammo di SODIO = 2,5 grammi di sale [1]

Alcuni esempi [2]

SALUMI, FORMAGGI , PIZZA, CRACKERS, GRISSINI, PANE, PATATINE, SALATINI, PESCE SOTTO SALE O MARINATO, CONSERVE VEGETALI, PIATTI INDUSTRIALI PRONTI, KETCHUP, SALSA DI SOIA, SENAPE, MAIONESE, OLIVE, CAPPERI, MARGARINA, DADO PER BRODO

■ ALIMENTI SOLITAMENTE RICCHI IN SALE
DA CONSUMARE SALTUARIAMENTE

UOVA, CARNI FRESCHE, PESCE FRESCO, FRUTTA FRESCA, SPREMUTA/SUCCO, VERDURA FRESCA, LEGUMI FRESCHI E SECCHI, PASTA, RISO, LATTE, YOGURT, MOZZARELLA, RICOTTA, OLIO

■ ALIMENTI MENO RICCHI DI SALE
DA CONSUMARE ABITUALMENTE

Pasti fuori casa e consumo di sale

Potreste anche dire al personale che gradite piatti con meno sale.

SE SEMPRE PIÙ PERSONE SCEGLIERANNO CIBI POCO SALATI, ANCHE L'OFFERTA DELLA RISTORAZIONE FUORI CASA SI ADEGUERÀ, CON VANTAGGI PER TUTTI

[1] La maggior parte delle etichette degli alimenti indicano solo la quantità di sodio che l'alimento contiene per 100 grammi o per porzione. Se si vuole conoscere il contenuto di sale (cloruro di sodio) questo va moltiplicato per 2.5 per ottenere il valore corretto.

[2] Il contenuto di sodio di molti alimenti è variabile e dipende dal processo di trasformazione e di produzione dell'alimento; i nomi di alcuni sostanze indicano la presenza del sale aggiunto: sodio (o Na), cloruro di sodio, fosfato monosodico, glutammato di sodio, benzoato di sodio, citrato di sodio.