



COMUNICATO STAMPA

Campagna 2020 “PIU’ Salute con MENO Sale e MENO Zuccheri”

“ MENO SALE E MENO ZUCCHERI SI PUO’ ”
 9-15 MARZO 2020

La Campagna annuale per la Riduzione del Consumo di Sale promossa per il 12° anno da WASH (World Action on Salt & Health) era da tempo fissata per la settimana tra il 9 e il 15 marzo: all’appuntamento, coerente con gli obiettivi del Programma nazionale Guadagnare Salute, hanno aderito come sempre la Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU) e il Gruppo Intersocietario Meno Sale Più Salute.

La SINU è consapevole che l’attenzione per i temi della salute è in questo periodo giustamente concentrata sulle misure di prevenzione verso l’infezione COVID-19 e si sente per la sua parte impegnata nella divulgazione delle raccomandazioni fornite al riguardo dal Ministero della Salute. Ci sembra comunque opportuno diffondere il presente richiamo ad uno stile alimentare maggiormente consapevole avvertendo che le attività pianificate in relazione alla Campagna saranno riprese successivamente e poste in essere una volta superata la presente contingenza.

I PERCHE’ DELLA CAMPAGNA

La relazione causale tra consumo di sale, ipertensione e rischio cardiovascolare è ampiamente riconosciuta. Moltissimi studi hanno dimostrato che la riduzione, anche solo moderata, del consumo di sale è associata a riduzione della pressione arteriosa e attraverso quest’ultima alla prevenzione di un numero significativo di eventi cardiovascolari, in primo luogo l’ictus cerebrale, l’infarto e lo scompenso cardiaco. Nelle ultime linee guida europee ed americane per l’ipertensione e la prevenzione cardiovascolare la riduzione del consumo di sale è al primo posto tra le modificazioni raccomandate dello stile di vita.

I dati preliminari presentati al Congresso SINU mostrano un’iniziale riduzione del consumo medio di sale in Italia: purtuttavia, tale consumo supera ancora ampiamente i bisogni fisiologici e i valori raccomandati dall’OMS. I risultati appena pubblicati del questionario SINU sul consumo di sale hanno mostrato che, mentre è in effetti aumentata negli ultimi anni la conoscenza sul corretto uso del sale nell’alimentazione, il comportamento reale degli Italiani è molto meno soddisfacente. I dati dimostrano che le disuguaglianze sociali esercitano un impatto negativo sulla consapevolezza e sul comportamento riguardo il consumo di sale, particolarmente nel corso dell’infanzia e dell’adolescenza e suggeriscono il ruolo cruciale delle campagne di educazione per l’acquisizione di buone pratiche nutrizionali.

PRESIDENTE	VICE PRESIDENTE	SEGRETARIO	TESORIERE
Prof. Pasquale Strazzullo Università di Napoli Federico II Dip. di Medicina Clin. e Chir. Via S Pansini, 5, 80131 Napoli Tel. 081 7463686 pasquale.strazzullo@unina.it	Dott.ssa Giulia Cairella Dip. di Prevenzione ASL Roma 2 UOSD Igiene degli Alimenti, Nutrizione e Sicurezza Alimentare Viale B. Bardanzellu, 8 00155 Roma Tel. 06 41434981 giuliacairella@gmail.com	Prof. Francesco Sofi Università di Firenze Dip. di Medicina Sperimentale e Clinica Largo Brambilla, 3 50134 Firenze Tel. 055 2758042 francesco.sofi@unifi.it	Dott.ssa Daniela Erba Università di Milano Dip. di Sc. Alim Nut e Amb DeFENS Via Celoria, 2 20133 Milano Tel. 02 50316644 daniela.erba@unimi.it

La Società Italiana di Nutrizione Umana si adopera per il conseguimento dell'obiettivo OMS di riduzione globale del consumo di sale del 30% entro il 2025.

Ma l'abuso di sale non è la sola manifestazione della "malnutrizione per eccesso" che contraddistingue i tempi moderni: l'abuso di zuccheri in particolare ha contribuito alla sempre più preoccupante diffusione dell'obesità e, al seguito di questa, di ipertensione e diabete, i principali fattori di rischio cardiovascolare.

La SINU ha deciso da tempo di affiancare all'invito alla moderazione dell'apporto di sale analogo invito a ridurre il consumo degli zuccheri aggiunti a molti alimenti e bevande consumati al ristorante, al bar o acquistati al supermercato.

In occasione della campagna WASH 2020, sollecitiamo quindi l'attenzione dell'opinione pubblica a questo riguardo e diamo conto della notevole variabilità del contenuto di sale e di zuccheri delle diverse categorie di alimenti, sottolineando l'opportunità per i consumatori di preferire quelli meno ricchi dell'uno e degli altri, in linea con il contestuale sforzo dell'industria di offrire progressivamente prodotti maggiormente salutari in quanto a minor contenuto di sale e di zuccheri aggiunti e, per es., maggior apporto di fibra alimentare.

I comportamenti da adottare per ridurre i consumi di sale e di zuccheri sono sorprendentemente simili!

- **Ridurre la quantità di sale e di zuccheri aggiunti in cucina e a tavola**
- **Controllare il contenuto di sale e di zuccheri nell'etichetta nutrizionale**
- **Preferire gli alimenti meno ricchi di sale e di zuccheri aggiunti**
- Abituarsi gradualmente ad un gusto meno dolce e meno salato eventualmente usando aromi e spezie secondo la propria preferenza

I danni prodotti dall'abuso di sale e di zuccheri si verificano, in parte in maniera evidente (lo sviluppo di sovrappeso o obesità) in parte silenziosamente (la disfunzione endoteliale e l'incremento dei valori pressori), già a partire dall'infanzia e ciò deve indurre a contenere l'abuso dell'una e dell'altra sostanza fin dalle primissime età della vita, una responsabilità educativa condivisa in pari misura dalle famiglie e dalla scuola.

La SINU è attiva a livello della ricerca, delle istituzioni, della scuola e della ristorazione collettiva e collabora con il Ministero della Salute, l'Istituto Superiore di Sanità e con l'industria perché si rendano disponibili per i consumatori prodotti maggiormente salutari ad un costo accessibile a tutti.

La SINU auspica l'aiuto degli organi di informazione (stampa, radiotelevisione e web) per la diffusione dei temi della campagna riconoscendone l'importantissima valenza sociale ed il potenziale educativo.

PRESIDENTE	VICE PRESIDENTE	SEGRETARIO	TESORIERE
Prof. Pasquale Strazzullo Università di Napoli Federico II Dip. di Medicina Clin. e Chir. Via S Pansini, 5, 80131 Napoli Tel. 081 7463686 pasquale.strazzullo@unina.it	Dott.ssa Giulia Cairella Dip. di Prevenzione ASL Roma 2 UOSD Igiene degli Alimenti, Nutrizione e Sicurezza Alimentare Viale B. Bardanzellu, 8 00155 Roma Tel. 06 41434981 giuliacairella@gmail.com	Prof. Francesco Sofi Università di Firenze Dip. di Medicina Sperimentale e Clinica Largo Brambilla, 3 50134 Firenze Tel. 055 2758042 francesco.sofi@unifi.it	Dott.ssa Daniela Erba Università di Milano Dip. di Sc. Alim Nut e Amb DeFENS Via Celoria, 2 20133 Milano Tel. 02 50316644 daniela.erba@unimi.it



S I N U

**SOCIETÀ ITALIANA
DI NUTRIZIONE UMANA**

Associazione senza fini di lucro



Dasa-Rägister
EN ISO 9001:2008
IQ-1006-06

Prof. Pasquale Strazzullo

Presidente SINU e Coordinatore Gruppo di Lavoro GIRCSI-MenoSalePiùSalute

PRESIDENTE

Prof. Pasquale Strazzullo
Università di Napoli Federico II
Dip. di Medicina Clin. e Chir.
Via S Pansini, 5,
80131 Napoli
Tel. 081 7463686
pasquale.strazzullo@unina.it

VICE PRESIDENTE

Dott.ssa Giulia Cairella
Dip. di Prevenzione ASL Roma 2
UOSD Igiene degli Alimenti, Nutrizione
e Sicurezza Alimentare
Viale B. Bardanzellu, 8 00155 Roma
Tel. 06 41434981
giuliacairella@gmail.com

SEGRETARIO

Prof. Francesco Sofi
Università di Firenze
Dip. di Medicina Sperimentale e
Clinica
Largo Brambilla, 3
50134 Firenze
Tel. 055 2758042
francesco.sofi@unifi.it

TESORIERE

Dott.ssa Daniela Erba
Università di Milano
Dip. di Sc. Alim Nut e Amb
DeFENS
Via Celoria, 2
20133 Milano
Tel. 02 50316644
daniela.erba@unimi.it