

COMUNICATO STAMPA

Campagna 2021 “MENO Sale e PIU’ Sapori”

8-14 MARZO 2021

La Campagna annuale per la Riduzione del Consumo di Sale promossa per il 13° anno da WASSH (World Action on Salt, Sugar & Health) si terrà quest’anno tra l’8 e il 14 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 tuttora fortemente orientata verso le misure di prevenzione dell’infezione da SARS-COV2 e continua ad impegnarsi per la propria parte nella divulgazione delle raccomandazioni fornite al riguardo dal Ministero della Salute. L’invito a ridurre il consumo di sale nell’alimentazione abituale è coerente con tali raccomandazioni perché il maggior impegno nella preparazione dei cibi in ambito domestico, secondario alle restrizioni imposte dalla pandemia, può utilmente associarsi ad una maggiore attenzione nell’evitare l’abuso di sale in cucina e a tavola. Inoltre è questa l’occasione per ricordare che l’abuso di sale, oltre ad essere legato al maggior rischio di ipertensione e malattie cardiovascolari, può comportare, secondo recenti studi, un’alterazione sfavorevole dei meccanismi immunitari di risposta alle infezioni e potenzialmente quindi anche a quella da COVID-19.

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. La riduzione del consumo di sale rimane dunque saldamente al primo posto tra le modificazioni raccomandate dello stile di vita nelle ultime linee guida europee ed americane per l’ipertensione e la prevenzione cardiovascolare

I dati di uno studio nazionale realizzato tra il 2008 e il 2019 presentati al Congresso SINU di Genova e di recente pubblicati sulla rivista internazionale **Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Disease**, organo ufficiale della Società, hanno mostrato che nell’ultimo decennio il consumo medio di sale in Italia si è ridotto del 12% circa: pur tuttavia, tale consumo supera ancora ampiamente i bisogni fisiologici e i valori raccomandati dall’OMS.

I risultati anch’essi di recente pubblicazione 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

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 Nutri e Amb DeFENS Via Celoria, 2 20133 Milano Tel. 02 50316644 daniela.erba@unimi.it
SEDE SOCIALE: via Archimede 28, 00197 Roma, P. IVA 07439321006 - CODICE FISCALE 96022450181 E-mail: info@sinu.it			



S I N U
 SOCIETÀ ITALIANA
 DI NUTRIZIONE UMANA
 Associazione senza fini di lucro



reale degli Italiani è molto meno soddisfacente. Inoltre l'uso del sale iodato risultato tuttora insufficiente (solo il 50%) in ambito domestico e poco praticato dall'industria alimentare.

E' necessario quindi proseguire gli sforzi: 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.

La campagna WASSH 2021 mette a fuoco in modo particolare il valore di spezie ed aromi nell'accompagnare e favorire la diminuita utilizzazione del sale per conferire sapore agli alimenti ("**Meno Sale e Più Sapori**"): a questo scopo la SINU diffonderà nel corso della Campagna alcuni video, preparati con la generosa e disinteressata collaborazione di alcuni chef di chiara fama, che hanno lo scopo di sottolineare la possibilità di preparare alcuni noti piatti della nostra tradizione mediterranea evidenziando i sapori naturali degli alimenti ed utilizzando quanto meno sale possibile. Le relative ricette saranno disponibili sul sito web della SINU (www.sinu.it) insieme alle indicazioni e ad utili consigli per ridurre il nostro consumo di sale senza sacrificio alcuno.

Buona Cucina dunque con Meno Sale e Più Sapori!

La SINU auspica l'aiuto di tutti e, in particolare, degli organi di informazione (stampa, radiotelevisione e web) per la diffusione dei temi della campagna in relazione al potenziale educativo e alla valenza sociale

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. Aliim Nutr e Amb
 DeFENS
 Via Celoria, 2
 20133 Milano
 Tel. 02 50316644
daniela.erba@unimi.it

SEDE SOCIALE: via Archimede 28, 00197 Roma, P. IVA 07439321006 - CODICE FISCALE 96022450181
 E-mail: info@sinu.it