

**Comunicato stampa SINU (Società Italiana di Nutrizione Umana) – Gruppo di Lavoro
“Meno Sale Più Salute” per la Campagna WASSH 2023**

MENO SALE per favore!

RIDURRE IL SALE NEGLI ALIMENTI TRASFORMATI E NEI PASTI CONSUMATI FUORI CASA

L'impegno della SINU per la Riduzione del Consumo di Sale in Italia

CONCETTI CHIAVE

- 1. Il consumo di sale in Italia tra gli adulti e i bambini è tuttora eccessivo, come rivelato dalle analisi più recenti**
- 2. L'eccesso di sale si associa a valori pressori più elevati già a partire dall'infanzia e ad aumento progressivo della pressione arteriosa con l'età nonché al precoce sviluppo di lesioni aterosclerotiche nei distretti coronarico e carotideo (dati di uno studio recentissimo).**
- 3. La maggior parte del sale che introduciamo con la dieta si trova negli alimenti trasformati di produzione artigianale (pane, pizza, taralli, crackers, grissini) e industriale (prodotti da forno, formaggi, salumi, prodotti in scatola o in vetro, pasti pronti) (nuovi dati italiani recenti)**
- 4. E' necessario che i produttori di alimenti trasformati riducano il contenuto di sodio dei loro prodotti seguendo le ripetute indicazioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità**



Tra il 15 e il 21 maggio si svolgerà in tutti i Paesi la Settimana Mondiale per la Riduzione del Consumo di Sale lanciata dal WASSH - World Action on Salt, Sugar and Health (<https://www.awarenessdays.com>).

Come sempre, la SINU collabora con WASSH coordinando per l'Italia la campagna, che si pone quest'anno come obiettivo principale di richiamare l'attenzione sulla necessità di ridurre il contenuto di sale nei prodotti trasformati e nella ristorazione collettiva (<https://www.sinu.it>).

L'eccesso di sale nella dieta, che inizia spesso già dallo svezzamento, è particolarmente dannoso in quanto induce un progressivo aumento della pressione arteriosa già dai primi anni di vita e favorisce lo sviluppo di ipertensione in età adulta (Campanozzi A, Avallone S, Barbato A, Iacone R, Russo O, De Filippo G, et al. (2015). *High Sodium and Low Potassium Intake among Italian Children: Relationship with Age, Body Mass and Blood Pressure. PLoS ONE 10(4): e0121183.doi:10.1371/journal.pone.0121183*). Recenti studi hanno inoltre fornito ulteriore evidenza che l'abuso di sale si associa anche a precoci lesioni aterosclerotiche dei vasi arteriosi del distretto coronarico e carotideo, predisponenti rispettivamente all'infarto cardiaco e all'ictus cerebrale (Wuopio J, Ling Y-T, Orho-Melander M, Engström G, Ärnlöv J. *The association between sodium intake and coronary and carotid atherosclerosis in the general Swedish population. Eur Heart J Open (2023) 3, 1–8 https://doi.org/10.1093/ehjopen/oead024*).

L'eccessiva quantità di sale presente nell'alimentazione abituale degli adulti e dei bambini e adolescenti italiani è stata ampiamente documentata dagli studi componenti il programma MINISAL, pubblicati in anni recenti (Donfrancesco C, Ippolito R, Lo Noce C, Palmieri L, Iacone R, Russo O, Vanuzzo D, Galletti F, Galeone D, Giampaoli S, Strazzullo P. *Excess dietary sodium and inadequate potassium intake in Italy: results of the MINISAL study. Nutr Metab Cardiovasc Dis. 2013 Sep;23(9):850-6. doi: 10.1016/j.numecd.2012.04.004. Epub 2012 Jul 25; Galletti F, Agabiti-Rosei E, Bernini G, Boero R, Desideri G, Fallo F, Mallamaci F, Morganti A, Castellano M, Nazzaro P, Trimarco B, Strazzullo P; MINISAL-GIRCSI Program Study Group. *Excess dietary sodium and inadequate potassium intake by hypertensive patients in Italy: results of the MINISAL-SIIA study program. J Hypertens. 2014 Jan;32(1):48-56. doi: 10.1097/HJH.000000000000010; Donfrancesco C, Lo Noce C, Russo O, Minutoli D, Di Lonardo A, Profumo E, Buttari B, Iacone R, Vespasiano F, Vannucchi S, Onder G, Galletti F, Galeone D, Bellisario P, Gulizia MM, Giampaoli S, Palmieri L, Strazzullo P. *Trend of salt intake measured by 24-h urine collection in the Italian***



adult population between the 2008 and 2018 CUORE project surveys. Nutr Metab Cardiovasc Dis. 2021 Mar 10;31(3):802-813. doi: 10.1016/j.numecd.2020.10.017. Epub 2020 Oct 31). Questi studi hanno documentato pure la frequente associazione tra abuso di sale, obesità e aumento dei valori pressori, dovuta al fatto che un'alimentazione ricca di sale è dovuta in buona parte al consumo di prodotti trasformati ricchi di sale aggiunto e ipercalorici che, stimolando tra l'altro il senso della sete, inducono specialmente gli adolescenti al consumo di bevande zuccherate a loro volta ipercaloriche.

Gli studi epidemiologici condotti in circa 200 Paesi in tutti i continenti hanno segnalato l'abuso di sale come l'errore alimentare maggiormente responsabile di morti premature e disabilità correlata allo sviluppo di malattie croniche non trasmissibili ed altre analisi hanno indicato la possibilità di prevenire oltre due milioni e mezzo di morti premature a livello globale attraverso la riduzione del consumo di sale a meno di 5 grammi al giorno secondo le indicazioni dell'OMS (*GBD 2017 Diet Collaborators. Health effects of dietary risks in 195 countries, 1990–2017: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017. Lancet 2019; 393: 1958–72. Published Online April 3, 2019 [http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736\(19\)30041-8](http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(19)30041-8)*).

La principale fonte di assunzione del sodio nella dieta italiana è data dal cloruro di sodio (sale) aggiunto nei prodotti trasformati di tipo artigianale, industriale, o della ristorazione collettiva (almeno il 50% dell'assunzione totale) e poi da quello aggiunto in cucina e/o a tavola (circa il 35%) (*Leclercq C, Ferro-Luzzi A. Total and domestic consumption of salt and their determinants in three regions of Italy. Eur J Clin Nutr 1991; 45: 151-159*). I cereali e derivati, in primo luogo pane, pizza e altri prodotti da forno, rappresentano una delle fonti più rilevanti di sodio aggiunto nei prodotti trasformati (*Martini D, Strazzullo P, Serafini M, Porrini M, Pellegrini N, Angelino D; SINU Young Working. Sodium Content in Cereal-Based Products Sold in Italy: How Far Are We from the Global Benchmarks? Nutrients. 2022 Jul 27;14(15):3088.*

doi:10.3390/nu14153088). Elevate quote derivano anche dai gruppi carne/uova/pesce (31%) e latte e derivati (21%), sempre a causa del sale aggiunto rispettivamente nelle carni e nei prodotti del mare conservati e ancor più nei formaggi. Il contenuto di sale della frutta, della verdura e in generale degli ortaggi freschi è invece molto basso. Dunque, una dieta ricca di frutta, verdura e legumi freschi o secchi già predispone ad un minor consumo complessivo di sale. E' bene invece evitare il consumo frequente di prodotti quali formaggi stagionati e soprattutto di insaccati, così come di carne, pesce e altri alimenti in



scatola contenenti sale aggiunto, acquistare pane povero di sale leggendo bene l'etichetta, non aggiungere sale a tavola e contenerne al massimo l'uso in cucina, preferendo in ogni caso il sale iodato.

L'impegno individuale deve essere accompagnato da una strategia globale che richiede a livello nazionale e internazionale la collaborazione dell'industria alimentare, la sensibilizzazione della popolazione attraverso campagne pubblicitarie, l'estensione dell'uso di etichette nutrizionali che indichino se il prodotto è a più basso o più alto contenuto di sodio. Questa strategia è già stata applicata e ha prodotto iniziali risultati tangibili in numerosi Paesi (*WHO global sodium benchmarks for different food categories. Geneva: World Health Organization; 2021. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO*). Essa deve essere opportunamente coniugata con la lotta contro l'obesità infantile, l'abuso di zuccheri e bevande zuccherate e l'improprio consumo di alcol, secondo lo spirito del programma Guadagnare Salute promosso dal Ministero della Salute nel 2007 e tuttora operativo (<https://www.salute.gov.it>).

Per sapere di più al riguardo e trovare altre utili informazioni e consigli si potrà consultare il sito www.sinu.it.

Nel corso della campagna la SINU sarà attiva a livello delle istituzioni, del SSN, delle ASL, dei SIAN, della scuola e della ristorazione collettiva, nonché attraverso i propri canali nei social media.

In particolare, auspica un'interazione con gli organi di informazione (stampa, radiotelevisione e web) per la diffusione dei temi della campagna in virtù della sua valenza sociale e del suo potenziale educativo.



Elementi di consapevolezza e di motivazione ai fini della riduzione del consumo di sale.

1. La nostra assunzione di sale supera largamente i bisogni fisiologici.
2. L'eccessivo consumo di sale aumenta la pressione arteriosa e, riducendo il consumo, nella maggior parte dei casi la pressione diminuisce.
3. Un maggior consumo di sale è associato anche a lesioni aterosclerotiche premature e ad un più alto rischio di eventi cardiovascolari quali infarto cardiaco ed ictus cerebrale.
4. La riduzione della pressione conseguente alla riduzione del consumo di sale è in grado di prevenire un numero sostanziale di eventi cardiovascolari.
5. La moderazione nel consumo di sale sarà tanto più efficace quanto prima viene implementata nella vita di un individuo.

Elementi e consigli pratici ai fini della riduzione del consumo di sale negli adulti e nei bambini.

1. Acquisire consapevolezza del proprio consumo abituale di sale (eventualmente attraverso la misura dell'escrezione di sodio in una raccolta delle urine delle 24 ore) e realizzare il divario tra il proprio livello di assunzione e quello raccomandato (<5g al giorno complessivamente).
2. Valutare quanta parte del proprio consumo di sale è dovuta al sale aggiunto in cucina e a tavola e quanta dipende invece dal contenuto di sale dei prodotti che acquistiamo o che consumiamo fuori casa (pane, pizza, taralli, crackers, grissini, formaggi, salumi, prodotti in scatola o in vetro, piatti pronti)
3. Impegnarsi a ridurre sia il sale di uso domestico sia quello nei prodotti acquistati o consumati fuori casa, leggendo sistematicamente l'etichetta al momento dell'acquisto e raccomandandosi di aggiungere poco sale a ristorante.
4. Non aggiungere sale negli alimenti dei bambini e limitarne al massimo l'uso per tutta la famiglia.
5. Limitare l'uso di condimenti alternativi contenenti sodio (dado da brodo, ketchup, salsa di soia, senape, ecc.).
6. Insaporire i cibi con erbe aromatiche (come aglio, cipolla, basilico, prezzemolo, rosmarino, salvia,



menta, origano, maggiorana, sedano, porro, timo, semi di finocchio) e spezie (come pepe, peperoncino, noce moscata, zafferano, curry).

7. Esaltare il sapore dei cibi usando succo di limone e aceto (ad es. nelle insalate).
8. Consumare solo eccezionalmente alimenti trasformati ricchi di sale (snack salati, patatine in sacchetto, olive da tavola, acciughe salate, alcuni salumi e formaggi).
9. Nell'attività sportiva moderata reintegrare con la semplice acqua i liquidi perduti attraverso la sudorazione.