MENO SALE PER TUTTI CON LA DIETA MEDITERRANEA

L'impegno della SINU per la Riduzione del Consumo di Sale in Italia: scegliere pane meno salato, preferire gli alimenti freschi e insaporire le ricette con aromi e spezie

Per l'OMS, attraverso la riduzione del consumo di sale a meno di 5 grammi al giorno si potrebbero prevenire oltre 2 milioni e mezzo di morti premature

Dal 13 al 19 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*. Come sempre, la Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU) collabora con WASSH, coordinando per l'Italia la campagna, che sottolinea quest'anno il valore della **Dieta Mediterranea nel facilitare la riduzione del consumo di sale**.

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. Uno studio recente ha anche evidenziato una correlazione tra l'abuso di sale e lesioni vascolari precoci predisponenti all'infarto cardiaco e all'ictus cerebrale.

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. Questi studi hanno evidenziato anche la frequente associazione tra abuso di sale, obesità e aumento dei valori pressori, dovuta al fatto che un'alimentazione ricca di sale dipende in buona parte dal 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. A livello globale, sarebbe possibile prevenire oltre due milioni e mezzo di morti premature, attraverso la riduzione del consumo di sale a meno di 5 grammi al giorno, tra quello già presente negli alimenti e quello aggiunto, secondo le indicazioni dell'OMS.

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%). 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. 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.

*"**Una dieta ricca di frutta, verdura e legumi freschi, su cui si basa il modello della dieta Mediterranea, implica un minor consumo complessivo di sale, a patto di evitare il consumo frequente di formaggi stagionati e di insaccati, così come di carne, pesce e altri alimenti in scatola contenenti sale aggiunto**",* spiega il Prof. Strazzullo, coordinatore del Gruppo di Lavoro Meno Sale Più Salute della SINU. *"**È, inoltre, molto importante consumare pane povero di sale,** facendo attenzione a quanto riportato sull'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 e la sensibilizzazione della popolazione attraverso campagne pubblicitarie.

È necessario che i produttori di alimenti trasformati riducano il contenuto di sodio dei loro prodotti, seguendo le ripetute indicazioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità e indichino, in modo chiaro, sulle etichette nutrizionali, 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, ma 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.

Nella SINU è attivo il Gruppo di Lavoro Meno Sale Più Salute costituito nel 2007, in partnership con altre società scientifiche nazionali. La sua attività principale è quella di divulgazione delle conoscenze alla base del richiamo alla riduzione del consumo di sale e di advocacy in tutte le sedi opportune in favore delle misure che possano favorire il conseguimento di quest'obiettivo.

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

La nostra assunzione di sale supera largamente i bisogni fisiologici.
L'eccessivo consumo di sale aumenta la pressione arteriosa e, riducendo il consumo, nella maggior parte dei casi, la pressione diminuisce.
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.
La riduzione della pressione conseguente alla riduzione del consumo di sale è in grado di prevenire un numero sostanziale di eventi cardiovascolari.
La moderazione nel consumo di sale sarà tanto più efficace quanto prima viene implementata nella vita di un individuo.

I consigli pratici della SINU per la 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.

Per approfondimenti:
www.sinu.it.
www.awarenessdays.com
www.salute.gov.it

La Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU) è una società scientifica senza scopo di lucro che riunisce gli studiosi e gli esperti di tutti gli ambiti legati al mondo della nutrizione. Si impegna nella ricerca scientifica, nell'aggiornamento professionale, nell'informazione in campo alimentare e nutrizionale, con particolare attenzione alla promozione della sana alimentazione ed educazione alimentare e all'applicazione dei principi della nutrizione nelle diverse fasi della vita e per la prevenzione delle malattie a genesi nutrizionale. È presente sul territorio con 9 Sezioni regionali e comprende diversi Gruppi di Lavoro, tra i quali i Giovani SINU nato nel 2017 con lo scopo di rispondere alle esigenze di formazione e ricerca dei giovani Soci.

UFFICIO STAMPA **SINU Società Italiana di Nutrizione Umana**
BRANDMAKER
Marinella Proto Pisani cell.3397566685 - Valentina Casertano cell.3391534498
press@brandmaker.it - www.sinu.it