# SETTIMANA MONDIALE PER LA RIDUZIONE DEL CONSUMO DI SALE
# 11-17 maggio 2026

## MENO SALE PIU' SALUTE: INSIEME FACCIAMO LA DIFFERENZA!

*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*

La Settimana Mondiale per la Riduzione del Consumo di Sale promossa dal WASSH - World Action on Salt, Sugar and Health - si svolge quest'anno tra l'11 e il 17 maggio. La SINU anche quest'anno coordina la campagna per l'Italia e riafferma la necessità che tutti i soggetti coinvolti, dai consumatori, ai produttori, ai ristoratori, alle istituzioni preposte al controllo della salute, si impegnino per ridurre il contenuto di sale della dieta degli Italiani, che dalle ultime rilevazioni risulta molto più alto del massimo compatibile con una buona salute.

Il meccanismo più noto attraverso il quale il sale rappresenta un pericolo per la salute è l'aumento della pressione arteriosa. Ma questo non è il solo meccanismo: in realtà, fin dai primi anni di vita, la presenza di troppo sale nella dieta provoca danni silenziosi a carico del cuore, dei vasi, del cervello e dei reni, ma anche di altri organi come lo stomaco e le ossa. Quando il danno si manifesta, spesso attraverso un attacco di cuore o di un ictus, la qualità e l'aspettativa di vita sono già ridotte ed il recupero faticoso e non sempre completo.

La relazione tra assunzione di sale e pressione arteriosa è continua già a partire dal consumo di pochi grammi al giorno e, dunque, meno sale consumiamo meglio è per la nostra salute. Esistono solo benefici, e viceversa nessun rischio significativo, nel ridurre il sale nell'alimentazione essendo il fabbisogno del nostro organismo molto più basso rispetto al contenuto di sale della dieta abituale; naturalmente, in presenza di importanti malattie o nel corso di particolari trattamenti farmacologici, è opportuno confrontarsi al riguardo con il proprio medico curante.

La quota di sodio assunta con la dieta (1 g di sodio = 2,5 g di sale) è la somma delle quantità, generalmente piccole, presenti negli alimenti naturali, di quelle aggiunte a nostra discrezione durante la cottura o a tavola, e delle dosi, ancora maggiori, aggiunte a molti alimenti nel corso delle trasformazioni industriali e artigianali (pane, pizza, formaggi, salumi, prodotti in scatola e in vetro, pasti pronti, cereali per la prima colazione). Complessivamente, ancora oggi consumiamo in media circa il doppio della quantità massima di sale (5 grammi al giorno) raccomandata dall'OMS, dalla SINU attraverso i LARN e da tutte le agenzie per la salute nazionali e internazionali.

**Riduci il sale, dimezza la dose e vivi meglio!!** Gli speciali accorgimenti che la SINU suggerisce in occasione della Settimana Mondiale, e che dovrebbero diventare un'abitudine, per limitare al massimo il consumo di sale sono i seguenti:

1. Al supermercato, controllare le etichette e scegliere gli alimenti con meno sale aggiunto (meglio se contenenti meno di 0,3 g di sale per 100 g di prodotto), a cominciare dal pane;
2. In cucina e a tavola, insaporire i piatti facendo un ampio utilizzo di erbe e di spezie in base ai propri gusti piuttosto che utilizzare sempre e solo il sale;
3. Limitare l'acquisto di alimenti pronti al consumo e prediligere assolutamente i prodotti freschi, che, per lo più, hanno un contenuto di sale molto basso;
4. Cucinare la pasta, la verdura e i legumi con sempre meno sale e insaporirli in modo diverso e originale;
5. Scolare e risciacquare accuratamente verdure e legumi in scatola prima di consumarli.

Secondo numerosi studi, l'abuso di sale è tra gli errori nutrizionali più dannosi, insieme all'eccessivo consumo di zuccheri e di alcolici, e la sua riduzione viene considerata l'intervento alimentare con il miglior rapporto costi/benefici per la salute pubblica. L'impegno di ciascuno di noi a tutela della salute deve essere accompagnato da una strategia globale che richiede, a livello nazionale e internazionale, la collaborazione dell'industria alimentare perché il contenuto di sale degli alimenti trasformati non superi i valori limite più volte indicati dall' Organizzazione Mondiale della Sanità.