LA TUA TAVOLA

DIETA

Sale, nemico o alleato della salute?

Troppo poco o troppo fa male: le evidenze scientifiche ridisegnano il ruolo di questo ingrediente, essenziale ma spesso consumato oltre i limiti. Tra rischi per cuore e pressione e falsi miti su carenze e varianti alternative, ecco come orientarsi ogni giorno a tavola

• *Testo di Federica Sciacca*

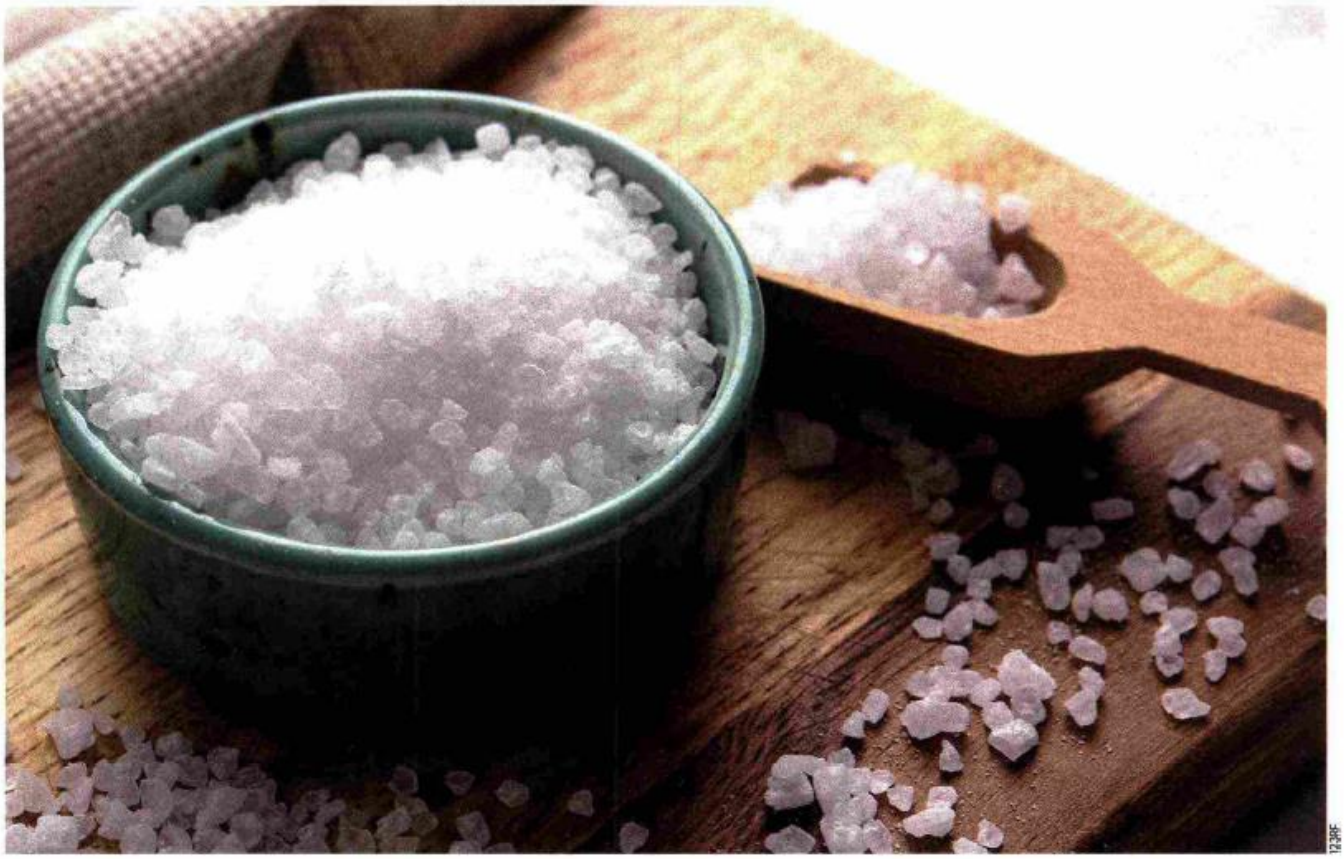
È tra gli ingredienti più studiati in tema di nutrizione e salute, come dimostrano la mole di ricerche (oltre diecimila) attorno al suo consumo e il dibattito scientifico, ancora tutt'altro che chiuso. L'ultimo contributo è arrivato a marzo con il White Paper, condotto da ricercatori dell'Università Campus Bio-Medico di Roma, su commissione della Compagnia italiana sali e Atisale (principale azienda italiana nella produzione e commercializzazione di sale marino). La ricerca – una revisione di meta-analisi – conclude che, per la salute, l'apporto di sodio deve essere equilibrato, perché sia gli eccessi, sia le carenze sono associati a effetti negativi, seguendo una curva a "U". Il documento si sofferma anche sui possibili rischi di livelli troppo bassi di sale: in questi casi si può aggravare lo scompenso cardiaco nei pazienti cardiopatici e aumentare il rischio di iponatriemia, che si manifesta con nausea, mal di testa e stati di confusione.

La carenza è un problema raro

«Si verifica quando la concentrazione di sodio nel sangue scende sotto i valori normali (135-145 mEq/L)», spiega Umberto Scognamiglio, primo ricercatore del Crea, il Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria, e membro del consiglio direttivo della Sinu, la Società italiana di nutrizione umana. «È una condizione legata spesso a un eccesso di acqua nel corpo piuttosto che a una reale carenza di sodio. Si verifica, ad esempio, dopo l'uso prolungato di diuretici o in caso di diarrea cronica», precisa l'esperto. «In genere, interessa chi soffre di patologie come insufficienza cardiaca, cirrosi epatica, malattie renali. Raramente si verifica in chi non ha altri disturbi».

L'importanza del sodio

Il sodio è un macronutriente indispensabile per l'organismo, conferma Scognamiglio. «Aiuta a mantenere il corretto equilibrio dei liquidi dentro e fuori le cellule e tra acqua e sali nell'organismo. Svolge un ruolo importante nel funzionamento del sistema nervoso, muscolare, nella regolazione della pressione arteriosa e nel trasporto dei nutrienti. È inoltre implicato nella funzionalità del sistema immunitario, ma la quantità di sodio di cui abbiamo bisogno è già naturalmente presente in diversi alimenti», sottolinea. «**Si trova in latte, formaggi stagionati, uova, ortaggi, pesce, carne conservata, legumi e cereali. Basta seguire una dieta varia e bilanciata, come indicato dalla nostra piramide alimentare, per coprire il fabbisogno**. Il problema, invece, è che ne assumiamo molto più del necessario».



Ne assumiamo più del dovuto

Il quadro dell'eccesso si legge nei numeri dell'Istituto superiore di sanità. Secondo il rapporto dell'Osservatorio nazionale sulla salute nelle regioni italiane, il consumo medio di sale in Italia è pari a circa undici grammi al giorno per gli uomini e oltre otto per le donne. Valori che superano di quasi il doppio la soglia raccomandata dall'Organizzazione mondiale della sanità, fissata a cinque grammi al giorno, dai dieci anni in su (per i più piccoli si riduce a circa due-tre grammi). «Il limite indicato dall'Oms è il risultato di oltre cinquant'anni di studi epidemiologici e clinici», commenta Scognamiglio. «Un consumo più elevato è associato soprattutto a un aumento del rischio di ipertensione arteriosa e di ictus cerebrale, una delle principali cause di morte e disabilità nel nostro Paese».

Perché aumenta la pressione?

I meccanismi che legano l'eccesso di sodio all'ipertensione sono diversi. «Tra i più comuni: il sodio in eccesso si accumula nel sangue, il corpo per mantenere l'equilibrio osmotico trattiene acqua, aumenta il volume totale del sangue in circolazione e si ha il conseguente innalzamento della pressione», chiarisce l'esperto della Sinu. «Oppure, causa la contrazione delle cellule muscolari nei vasi sanguigni, questa provoca una vasocostrizione (riduzione del calibro dei vasi), il passaggio del flusso è più difficile, ed ecco che aumenta la pressione».

L'eccesso mette a rischio il cuore

Una meta-analisi pubblicata nel 2020 sulla rivista *Nutrients* ha fatto il punto sul legame tra consumo di sodio e rischio cardiovascolare, inclusi ictus e coronaropatie. I ricercatori hanno passato in rassegna 36 studi, per oltre 600 mila partecipanti, seguiti fino a circa 29 anni. **Dalle conclusioni è emerso che chi consuma più sodio rispetto alle linee guida ha un rischio cardiovascolare aumentato del 19% rispetto ai consumatori più attenti**. Lo studio quantifica in modo proporzionale l'aumento del rischio: ogni grammo al giorno di sodio in più è associato a un aumento del rischio del 6%.

Dove è nascosto

Quindi siamo troppo generosi con la saliera? «Il sale aggiunto in cucina ha un ruolo importante, ma circa il 50% del sodio che assumiamo proviene da cibi trasformati, pronti o confezionati», risponde Scognamiglio. «Parliamo di snack, salumi, formaggi, pizza, crackers, alimenti in scatola, salse e anche prodotti meno sospetti come

cereali da prima colazione, merendine, biscotti. Un capitolo a parte lo merita il pane, non solo per la quantità di sale (molto variabile in Italia) che contiene, ma anche perché se ne consuma molto e tutti i giorni. Il consiglio è preferire i prodotti meno salati, meno salati, come il pane sciapo toscano che di sale ne contiene quasi zero, e con un maggiore contenuto di fibra, come il pane di segale e quello integrale».

I consigli per ridurne il consumo

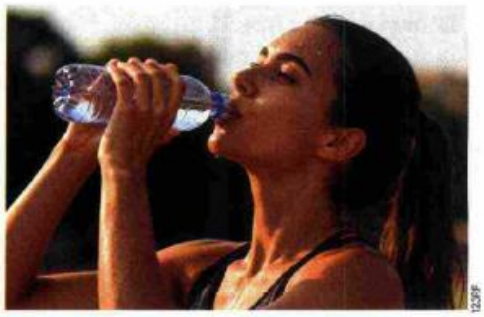
Prima di arrivare alla cucina e alla tavola, le scelte importanti si fanno al momento dell'acquisto. «Scegliere cibi freschi e diminuire, o evitare, quelli pronti o confezionati resta la strategia principale per ridurre l'apporto di sale nella dieta. Sappiamo che non è sempre possibile per ragioni di tempo e praticità. In questi casi, leggere con attenzione le etichette è un buon compromesso. Se il contenuto di sale è inferiore a 0,3 g per 100 g è considerato basso. Tra 0,3 e 1 grammo, medio. Oltre il grammo è elevato e andrebbe limitato il più possibile», raccomanda l'esperto del Crea. Una volta a casa, un accorgimento utile prima di consumare legumi o verdure in scatola è sciacquarli sotto l'acqua, così da rimuovere parte del sodio. Altri riguardano la preparazione dei piatti: ad esempio, sostituire il sale con erbe aromatiche, spezie o limone, oppure ai fornelli puntare sulla rosolatura: la cottura a calore secco sviluppa composti aromatici e intensifica il sapore degli alimenti. «Attenzione, però, a non trasformare la doratura in carbonizzazione che può portare alla formazione di acrilammide, un composto potenzialmente cancerogeno», puntualizza Scognamiglio.

Quello iodato e gli altri sali

Se non se ne può fare a meno, per insaporire le pietanze è preferibile usare sale iodato. «È un sale comune arricchito con ioduro di potassio: una strategia di salute pubblica raccomandata dall'Oms per prevenire la carenza di iodio. Ancora oggi, infatti, nel nostro Paese i livelli restano bassi, aumentando il rischio di problemi alla tiroide e nello sviluppo neurologico, soprattutto in gravidanza e nell'infanzia», fa sapere Scognamiglio. «Il sale integrale marino, invece, è spesso percepito come più naturale e salutare, ma non offre vantaggi nutrizionali rispetto a quello iodato: le tracce di minerali sono trascurabili». **Lo stesso vale per i sali colorati, oggi molto diffusi, dal rosa dell'Himalaya al grigio (come il sel gris) fino al nero kala namak. «Il colore dipende da minime quantità di minerali o impurità naturali, ma senza benefici concreti**. Per ottenere effetti significativi bisognerebbe consumarne troppo, con possibili rischi per la salute. Anche i sali affumicati o aromatizzati modificano il gusto, non il contenuto di sodio né il valore nutrizionale», puntualizza l'esperto. Il sale dietetico, o iposodico, contiene fino al 70% in meno di sodio. «Una parte è sostituita da potassio e/o magnesio. Può essere utilizzato nel trattamento dell'ipertensione arteriosa, ma solo sotto controllo medico perché può dare controindicazioni per l'alto contenuto di potassio». È meglio scegliere il sale grosso o quello fino? «Entrambi apportano la stessa quantità di sodio, a parità di peso», conclude l'esperto. «La differenza riguarda solo l'uso in cucina: il sale fino si scioglie e si distribuisce più rapidamente, quello grosso è spesso usato nelle preparazioni o nelle cotture in acqua. Il consiglio resta di preferire lo iodato, che al supermercato nella maggior parte dei casi si trova fine».

In estate contro svenimenti e cali di pressione

Caldo e sudore, e quindi più liquidi persi, non significa dover ricorrere a integratori salini. «Anche quando fa caldo, o sotto sforzo, come dopo un'attività sportiva intensa, le bevande con integratori di sodio non sono necessarie per mantenere l'equilibrio idrosalino e sono potenzialmente dannose per l'eccesso di sodio», sottolinea l'esperto della Sinu e del Crea Umberto Scognamiglio. «Per reintegrare i liquidi persi è sufficiente bere acqua con regolarità e seguire un'alimentazione ricca di frutta e verdura. In caso di sudorazione molto intensa, invece, può aiutare l'integrazione di potassio e magnesio, che sono i minerali che si perdono di più con il sudore». Diverso è il discorso in caso di improvvisi svenimenti o cali di pressione: «Un bicchiere d'acqua con un pizzico di sale e limone è un rimedio che ha una base fisiologica. I liquidi aiutano a ripristinare il volume circolante, il sodio contribuisce a un lieve aumento della pressione arteriosa, il limone rende la bevanda più gradevole e ne facilita l'assunzione. Va detto», precisa l'esperto, «che è utile come supporto temporaneo, poi se i sintomi persistono il problema va approfondito con una valutazione medica».



Ogni articolo è per uso esclusivo del destinatario, non riproducibile e non cedibile a terzi.