SOCIETA' ITALIANA DI NUTRIZIONE UMANA
Associazione senza fini di lucro
http://www.sinu.it

GRUPPO DI LAVORO INTERSOCIETARIO
PER LA RIDUZIONE DEL CONSUMO DI SALE IN ITALIA

G.I.R.C.S.I.

INTERDISCIPLINARY WORKING GROUP
FOR THE REDUCTION OF SALT INTAKE IN ITALY

Salt Awareness Week

(February 2nd - 8th 2009)

Report on the activities carried out in Italy

WASH
World Action on Salt & Health
http://www.worldactiononsalt.com

WASH
World Action on Salt & Health

http://www.worldactiononsalt.com

S I N U

SOCIETA' ITALIANA DI NUTRIZIONE UMANA
Associazione senza fini di lucro
http://www.sinu.it

GRUPPO DI LAVORO INTERSOCIETARIO
PER LA RIDUZIONE DEL CONSUMO DI SALE IN ITALIA

G.I.R.C.S.I.

INTERDISCIPLINARY WORKING GROUP
FOR THE REDUCTION OF SALT INTAKE IN ITALY

The Italian Society of Human Nutrition - SINU
and
the Working Group for Reduction of Salt Intake - GIRCSI

Materials released for the promotion of the WASH Salt Awareness Week in Italy

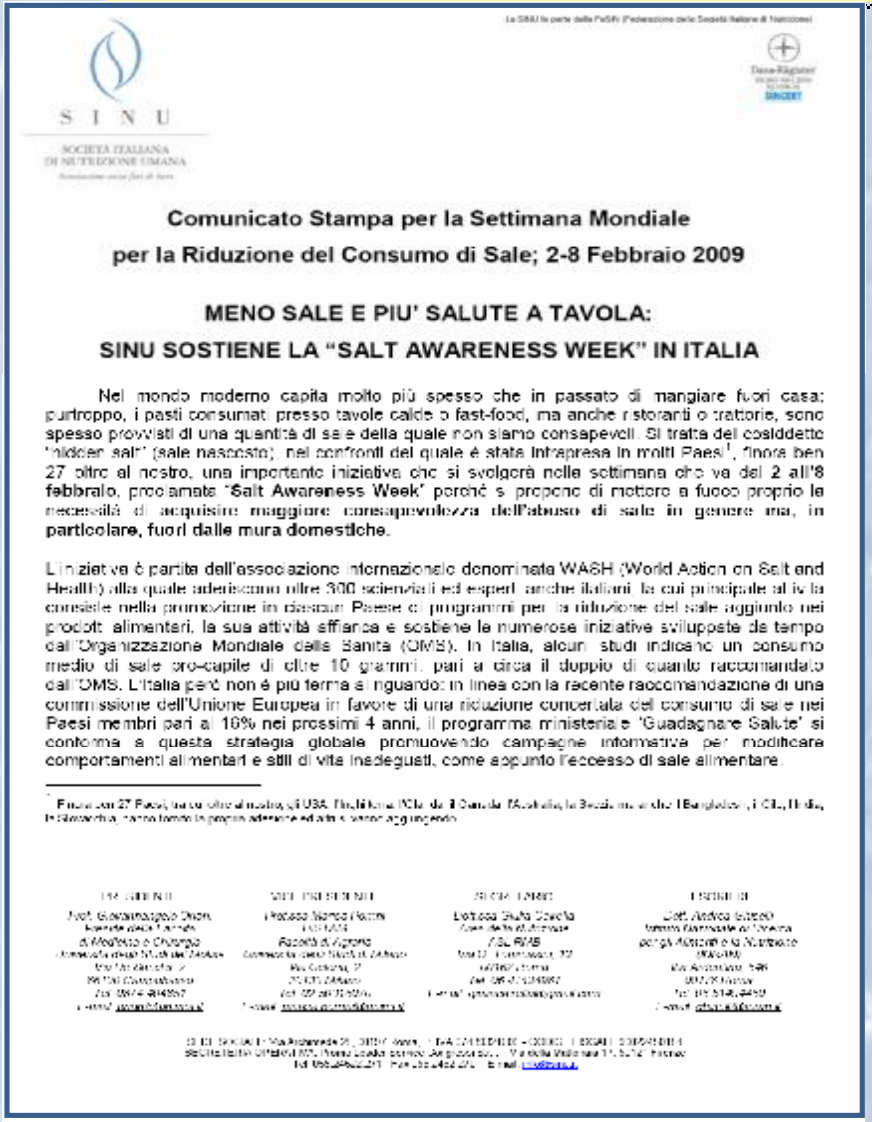
- Leaflets
- Press release
- Posters

The dissemination of the materials occurred in two ways:

- Through Food Service companies
- Through the SINU and GIRCSI members

Diffusion of WASH Salt Awareness Week

PPRESS RELEASE PUBLISHED IN THREE NATIONAL ITALIAN NEWSPAPERS



La SINU fa parte della FeSIN (Federazione delle Società Italiane di Nutrizione)

SINU
SOCIETÀ ITALIANA DI NUTRIZIONE UMANA

Comunicato Stampa per la Settimana Mondiale

per la Riduzione del Consumo di Sale; 2-8 Febbraio 2009

MENO SALE E PIU' SALUTE A TAVOLA:

SINU SOSTIENE LA "SALT AWARENESS WEEK" IN ITALIA

Nel mondo moderno capita molto più spesso che in passato di mangiare fuori casa: purtroppo, i pasti consumati presso tavole calde o fast-food, ma anche ristoranti o trattorie, sono spesso provvisti di una quantità di sale della quale non siamo consapevoli. Si tratta del cosiddetto "hidden salt" (sale nascosto), nei confronti del quale è stata intrapresa in molti Paesi[1], finora ben 27 oltre al nostro, una importante iniziativa che si svolgerà nella settimana che va dal 2 all'8 **febbraio**, proclamata "Salt Awareness Week" perché si propone di mettere a fuoco proprio la necessità di acquisire maggiore consapevolezza dell'abuso di sale in genere ma, in **particolare, fuori dalle mura domestiche.**

L'iniziativa è partita dall'associazione internazionale denominata WASH (World Action on Salt and Health) alla quale aderiscono oltre 300 scienziati ed esperti anche italiani la cui principale attività consiste nella promozione in diversi Paesi di programmi per la riduzione del sale aggiunto nei prodotti alimentari. La sua attività affianca e sostiene le numerose iniziative sviluppate da tempo dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS). In Italia, alcuni studi indicano un consumo medio di sale pro-capite di oltre 10 grammi, pari a circa il doppio di quanto raccomandato dall'OMS. L'Italia però non è più terma al riguardo: in linea con la recente raccomandazione di una commissione dell'Unione Europea in favore di una riduzione concertata del consumo di sale nei Paesi membri pari al 16% nei prossimi 4 anni, il programma ministeriale 'Guadagnare Salute' si conforma a questa strategia globale promuovendo campagne informative per modificare comportamenti alimentari e stili di vita inadeguati, come appunto l'eccesso di sale alimentare.

[1] Finora con 27 Paesi, tra cui oltre al nostro, gli USA, l'Inghilterra, l'Olanda, la Scozia, la Finlandia, il Belgio, l'Irlanda, la Slovenia, l'Islanda, la Slovacchia, hanno fornito le proprie adesioni ed altri vanno aggiungendo.

PRESIDENTE	VICE PRESIDENTE	SEGRETARIO	TESORIERE
Prof. Giovannangelo Oriani Preside della Facoltà di Medicina e Chirurgia Università degli Studi del Molise Via De Sanctis, 2 86100 Campobasso Tel. 0874 404851 E-mail: oriani@unimol.it	Prof.ssa Marisa Porrini DISTAM Facoltà di Agraria Università degli Studi di Milano Via Celoria, 2 20133 Milano Tel. 02 50316070 E-mail: marisa.porrini@unimi.it	Dott.ssa Giulia Ciarella Area della Nutrizione ASL RMB Via O. Tommasini, 13 00162 Roma Tel. 06.41434861 E-mail: giuliaciarella@gmail.com	Dott. Andrea Ghiselli Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione (INRAN) Via Ardeatina, 546 00178 Roma Tel. 06.51494450 E-mail: ghiselli@inran.it

SEDE SOCIALE: Via Ardeatina 26, 00157 Roma, P. IVA 07439921006 - CODICE FISCALE 96022450161
SEGRETERIA OPERATIVA: Promo Leader Service Congressi S.r.l. – Via della Mattonaia 17, 50121 Firenze
Tel. 055.2462.271 - Fax 055.2462.276 – E-mail: info@sinu.it

La SINU fa parte della FeSIN (Federazione delle Società Italiane di Nutrizione)

SINU
SOCIETÀ ITALIANA DI NUTRIZIONE UMANA

Tutto parte dalla crescente condivisione a livello delle istituzioni del severo giudizio sui rischi connessi all'abuso di sale: ipertensione, rischio di infarto del miocardio ed ictus cerebrale, ma anche maggiori probabilità di contrarre malattie come il cancro dello stomaco, l'osteoporosi, la calcolosi e l'insufficienza renale. Il problema concreto resta l'acquisizione della piena consapevolezza di questi rischi da parte dell'intera popolazione e la messa in opera delle molte misure possibili per diminuire il consumo eccessivo di sale fin dall'età infantile, promuovendo al tempo stesso la preferenza per il sale iodato per la protezione dal gozzo e da altre disfunzioni tiroidee.
La Salt Awareness Week per la riduzione del consumo di sale è sostenuta in Italia attraverso numerose iniziative dalla SINU, Società Italiana di Nutrizione Umana, e dal GIRCSI, un Gruppo di Lavoro nato nel 2007 dalla collaborazione tra le principali società scientifiche impegnate nel campo della prevenzione, con lo specifico scopo di favorire politiche di intervento per la riduzione del consumo di sale nella popolazione italiana.
La Società Italiana di Nutrizione Umana - SINU aderisce e sostiene la Settimana Mondiale 2009 per la Riduzione del Consumo di Sale, mettendo a disposizione degli utenti e degli operatori della ristorazione collettiva, alcune indicazioni pratiche per la riduzione del consumo di sale nei pasti consumati fuori casa. "Meno Sale e più Salute Fuori Casa" è l'opuscolo (consultabile e scaricabile dal sito www.sinu.it) preparato per gli utenti di molte aziende di ristorazione che hanno aderito all'appello di SINU nei confronti di questa importante iniziativa. E' possibile infatti, riducendo gradualmente e progressivamente il consumo di sodio ai pasti, migliorare la sensibilità gustativa ed apprezzare, senza rinunciare al gusto ed al piacere delle buona tavola, cibi poco salati. L'obiettivo è duplice: per il settore della ristorazione, diminuire il sale utilizzato nelle preparazioni alimentari; per il consumatore, limitare il più possibile l'uso del sale aggiunto a tavola, dando sempre la preferenza al sale iodato e ad alimenti naturali (frutta, verdura, legumi) o anche preparati industrialmente, ma con minore contenuto di sale (ad es, pane e derivati con poco sale o senza sale aggiunto). Se sempre più persone chiederanno meno sale quando fanno i loro acquisti o mangiano fuori casa, il messaggio per i professionisti del settore sarà chiaro: **MENO SALE (ma iodato) E PIU' SALUTE A TAVOLA.**

Il Consiglio Direttivo SINU

Roma, 19 Gennaio 2009

PRESIDENTE	VICE PRESIDENTE	SEGRETARIO	TESORIERE
Prof. Giovannangelo Oriani Preside della Facoltà di Medicina e Chirurgia Università degli Studi del Molise Via De Sanctis, 2 86100 Campobasso Tel. 0874 404851 E-mail: oriani@unimol.it	Prof.ssa Marisa Porrini DISTAM Facoltà di Agraria Università degli Studi di Milano Via Celoria, 2 20133 Milano Tel. 02 50316070 E-mail: marisa.porrini@unimi.it	Dott.ssa Giulia Ciarella Area della Nutrizione ASL RMB Via O. Tommasini, 13 00162 Roma Tel. 06.41434861 E-mail: giuliaciarella@gmail.com	Dott. Andrea Ghiselli Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione (INRAN) Via Ardeatina, 546 00178 Roma Tel. 06.51494450 E-mail: ghiselli@inran.it

SEDE SOCIALE: Via Ardeatina 26, 00157 Roma, P. IVA 07439921006 - CODICE FISCALE 96022450161
SEGRETERIA OPERATIVA: Promo Leader Service Congressi S.r.l. – Via della Mattonaia 17, 50121 Firenze
Tel. 055.2462.271 - Fax 055.2462.276 – E-mail: info@sinu.it

Press release in web

More than 40 web sites publicized the Salt Awareness Week

WEB SITES	
National journal web sites	3
Regional web sites	4
Local web sites	4
General web news	9
University web sites	3
Specialized Healthy and Dietetic	7
Food and gastronomy	5
Agriculture	2

Diffusion of WASH Salt Awareness Week

Posters
50 x 70 cm

SOCIETA' ITALIANA DI NUTRIZIONE UMANA
Associazione senza fini di lucro
http://www.sinu.it

http://www.worldactiononsalt.com

2-8 Febbraio 2009
Settimana Mondiale per la Riduzione del Consumo di Sale

Meno sale e più salute fuori casa

La Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU), in collaborazione con il Gruppo di lavoro Intersocietario per la Riduzione del Consumo di Sodio in Italia (GIRCSI), partecipa alla campagna organizzata da World Action on Salt and Health (WASH) per promuovere la riduzione dell'assunzione di sale da cucina.
Quest'anno la settimana è dedicata agli utenti e agli operatori della ristorazione collettiva e commerciale.
Lo scopo è suggerire indicazioni pratiche per la riduzione del consumo di sale nei pasti consumati fuori casa.

Il consumo di sale in Italia
In Italia il consumo medio di sale pro-capite è stimato pari a circa ***10-15 grammi giornalieri***. Questo apporto è da 2 a 3 volte superiore a quanto suggerito dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (WHO): ***5-6 grammi al giorno nell'adulto.***

Un cucchiaino corrisponde a 6 grammi di sale

La riduzione del consumo di sale: i benefici
La riduzione progressiva del consumo di sale ha un effetto positivo sulla salute

Abbassa la pressione arteriosa
Migliora la funzionalità del cuore, dei vasi e del rene
Aumenta la resistenza delle ossa

Ma quali sono le fonti principali ?

Fonte	Contributo
Naturalmente presente negli alimenti	Circa 15%
Aggiunto durante i processi di conservazione o produzione industriale	Circa 50%
Aggiunto durante la preparazione domestica o a tavola	Circa 35%

Diversi alimenti, naturalmente poveri in sale, subiscono un trattamento tecnologico di trasformazione o conservazione che li rende molto salati: questo spiega come sia indispensabile il contributo dell'industria alimentare per pervenire ad un consumo di sale accettabile e compatibile con la salute.

E' importante controllare le etichette
Esaminando l'etichetta possiamo comprendere quanto sale stiamo assumendo ogni giorno insieme alla nostra famiglia

ALTO SODIO	superiore a 0.4 g/100g	*superiore a 1.0 g di sale*
MEDIO SODIO	da 0.1 a 0.4 g/100g	*pari a 0.25 – 1.0 g di sale*
BASSO SODIO	inferiore a 0.1 g/100g	*inferiore a 0.25 g di sale*

1 grammo di SODIO = 2.5 grammi di sale [1]

Alcuni esempi [2]

SALUMI, FORMAGGI , PIZZA, CRACKERS, GRISSINI, PANE, PATATINE, SALATINI, PESCE SOTTO SALE O MARINATO, CONSERVE VEGETALI, PIATTI INDUSTRIALI PRONTI, KETCHUP, SALSA DI SOIA, SENAPE, MAIONESE, OLIVE, CAPPERI, MARGARINA, DADO PER BRODO
■ ALIMENTI SOLITAMENTE RICCHI IN SALE DA CONSUMARE SALTUARIAMENTE

UOVA, CARNI FRESCHE, PESCE FRESCO, FRUTTA FRESCA, SPREMUTA/SUCCO, VERDURA FRESCA, LEGUMI FRESCHI E SECCHI, PASTA, RISO, LATTE, YOGURT, MOZZARELLA, RICOTTA, OLIO
■ ALIMENTI MENO RICCHI DI SALE DA CONSUMARE ABITUALMENTE

Pasti fuori casa e consumo di sale
Potreste anche dire al personale che gradite piatti con meno sale.

SE SEMPRE PIÙ PERSONE SCEGLIERANNO CIBI POCO SALATI, ANCHE L'OFFERTA DELLA RISTORAZIONE FUORI CASA SI ADEGUERÀ, CON VANTAGGI PER TUTTI

Controllo della qualità percettiva

LA RIDUZIONE GRADUALE DEL CONSUMO DI SALE MIGLIORA LA NOSTRA SENSIBILITÀ GUSTATIVA CONSENTENDOCI DI APPREZZARE CIBI POCO SALATI

Suggerimenti per ridurre l'apporto di sale
Per assumere meno sale, scegliete le ricette che abbiano come ingredienti principali i cibi elencati nel riquadro in verde, cioè quello degli alimenti poco salati, oppure impiegate prodotti industriali selezionati, ad esempio:

PANE, GRISSINI, CRAKERS CON POCO SALE O SENZA SALE AGGIUNTO

Aggiungere meno sale ad una ricetta è veramente semplice: pasta e riso possono essere cotti in acqua poco salata; bistecche, pesce, pollo, verdure o patate (anche fritte) possono essere preparati e cucinati con meno sale o addirittura senza e poi ... ..

.....CONDITI CON UNA SPRUZZATA DI LIMONE OPPURE CON LE SPEZIE

Se proprio trovate il menù insipido è sempre meglio poter decidere di aggiungere un pizzico di sale, e che sia iodato, ma almeno sarà una vostra scelta. In poco tempo vi accorgerete come è facile dire:

PER FAVORE IN TAVOLA SOLO OLIO E ACETO, IL SALE NON MI SERVE PIU'

[1] La maggior parte delle etichette degli alimenti indicano solo la quantità di sodio che talvolta contiene per 100 grammi o per porzione. Se si vuole conoscere il contenuto di sale (cloruro di sodio) questo va moltiplicato per 2.5 per ottenere il valore corretto.
[2] Il contenuto di sodio di molti alimenti è variabile e dipende dal processo di trasformazione e di produzione dell'alimento; i nomi di alcuni ingredienti indicano la presenza del sale aggiunto: sodio (o Na), cloruro di sodio, lattato monosodico, glutammato di sodio, benzoato di sodio, citrato di sodio.

Stampato in collaborazione con

Poster for consumers

Poster for chefs

Diffusion of WASH Salt Awareness Week

Leaflets for consumers

1

SINU
SOCIETA' ITALIANA DI NUTRIZIONE UMANA
Associazione senza fini di lucro
http://www.sinu.it

GRUPPO DI LAVORO INTERSOCIETARIO PER LA RIDUZIONE DEL CONSUMO DI SALE IN ITALIA
G.I.R.C.S.I.
INTERDISCIPLINARY WORKING GROUP FOR THE REDUCTION OF SALT INTAKE IN ITALY

2-8 Febbraio 2009
Settimana Mondiale per la Riduzione del Consumo di Sale

Meno sale e più salute fuori casa

La Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU), in collaborazione con il Gruppo di lavoro Intersocietario per la Riduzione del Consumo di Sodio in Italia (GIRCSI), partecipa alla campagna organizzata da World Action on Salt and Health (WASH) per promuovere la riduzione dell'assunzione di sale da cucina.

Quest'anno la settimana è dedicata agli utenti e agli operatori della ristorazione collettiva e commerciale.

Lo scopo è suggerire indicazioni pratiche per la riduzione del consumo di sale nei pasti consumati fuori casa.

WASH
World Action on Salt & Health
http://www.worldactiononsalt.com

2

3

4

Controllo della capacità percettiva

LA RIDUZIONE GRADUALE DEL CONSUMO DI SALE MIGLIORA LA NOSTRA SENSIBILITÀ GUSTATIVA CONSENTENDOCI DI APPREZZARE CIBI POCO SALATI

Suggerimenti per ridurre l'apporto di sale

Per assumere meno sale, scegliete le ricette che abbiano come ingredienti principali i cibi elencati nel riquadro degli alimenti meno ricchi di sale, oppure impiegate prodotti industriali selezionati, ad esempio:

PANE, GRISSINI, CRAKERS CON POCO SALE O SENZA SALE AGGIUNTO

aggiungere meno sale ad una ricetta è veramente semplice: pasta e riso possono essere cotti in acqua poco salata; bistecche, pesce, pollo, verdure o patate (anche fritte) possono essere preparati e cucinati con meno sale o addirittura senza e poi .....

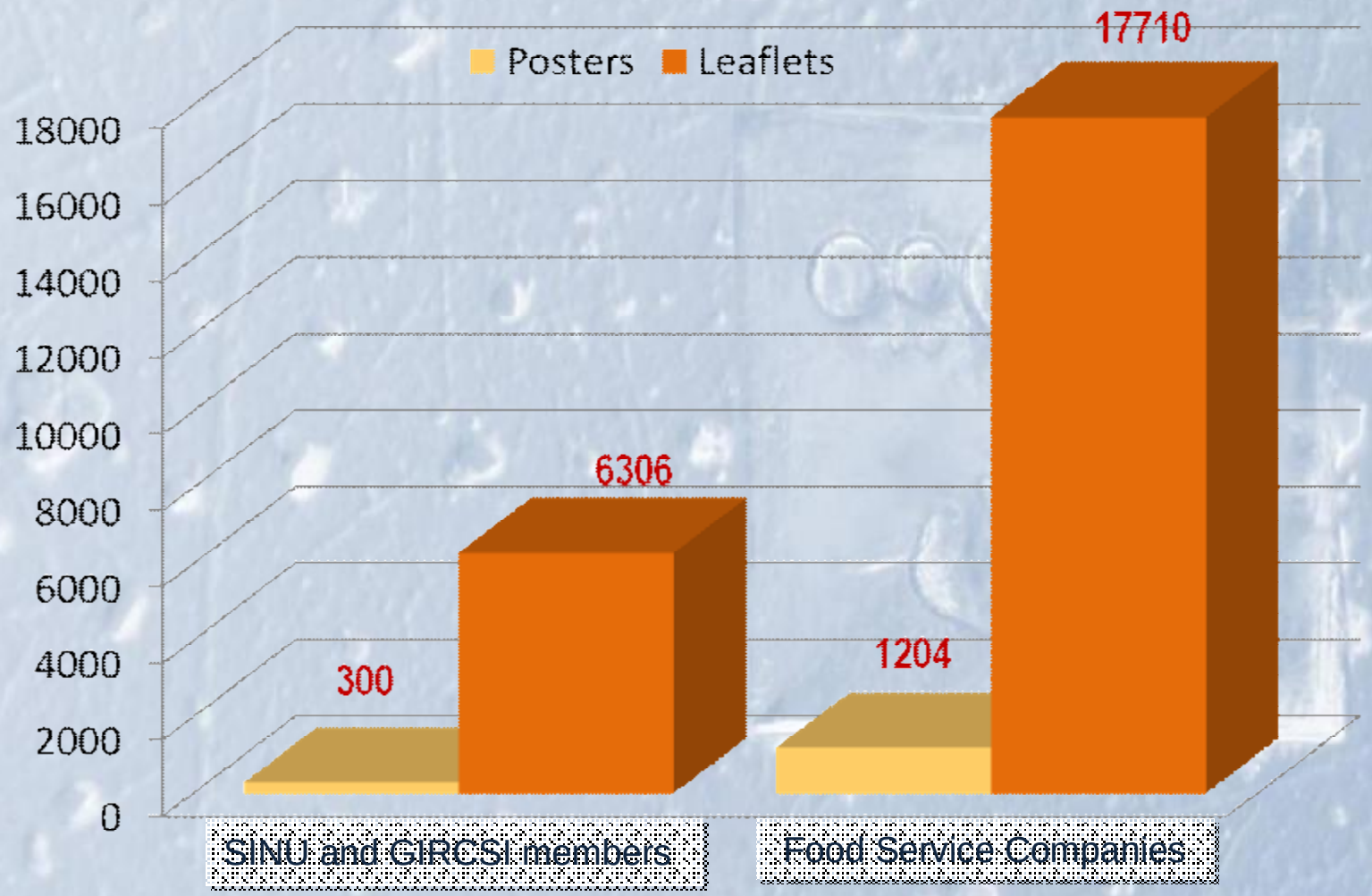
.....CONDITI CON UNA SPRUZZATA DI LIMONE OPPURE CON LE SPEZIE

Se proprio trovate il menù insipido è sempre meglio poter decidere di aggiungere un pizzico di sale, ***e che sia iodato,*** ma almeno sarà una vostra scelta. In poco tempo vi accorgerete come è facile dire:

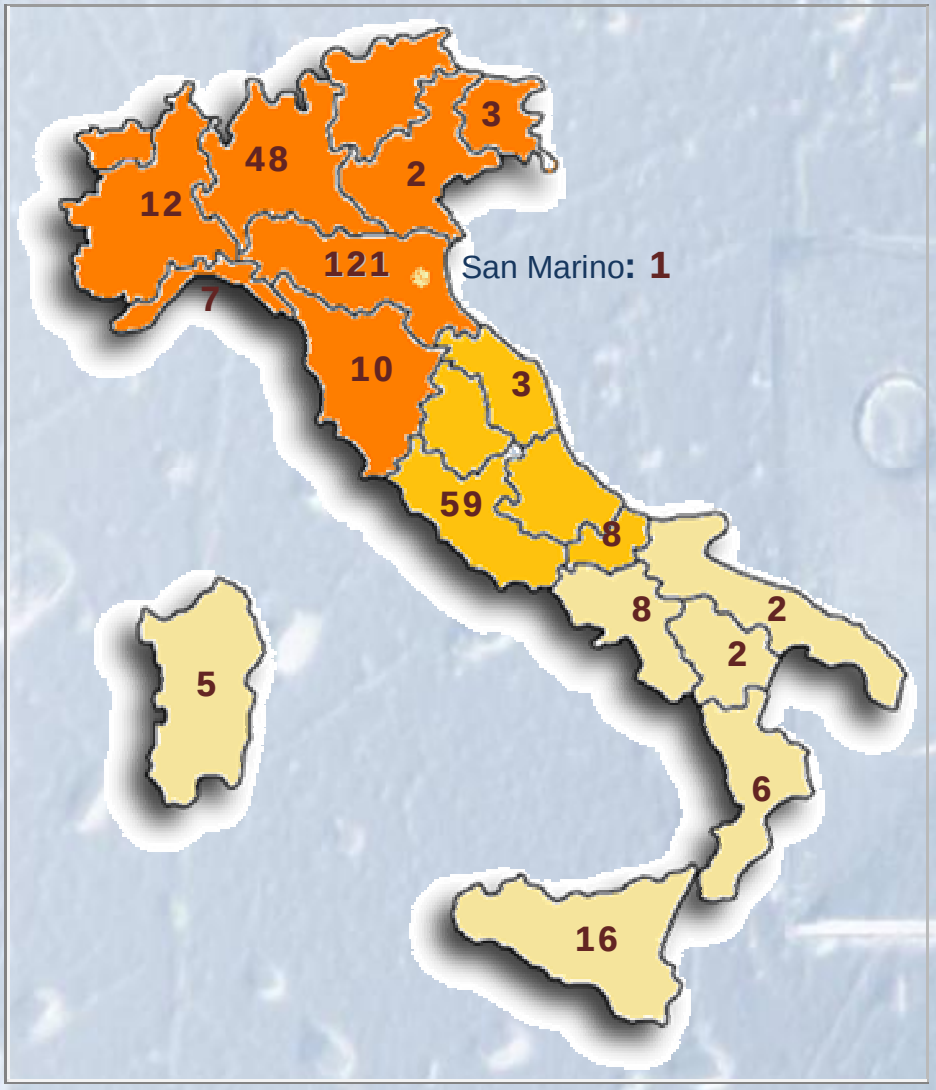
PER FAVORE IN TAVOLA SOLO OLIO E ACETO, IL SALE NON MI SERVE PIU'

Stampato e diffuso in collaborazione con SIAN – UO Nutrizione ASL RMB

TOTAL NUMBER OF POSTERS AND LEAFLETS DISTRIBUTED BY FOOD SERVICE COMPANIES, SINU MEMBERS AND GIRCSI MEMBERS



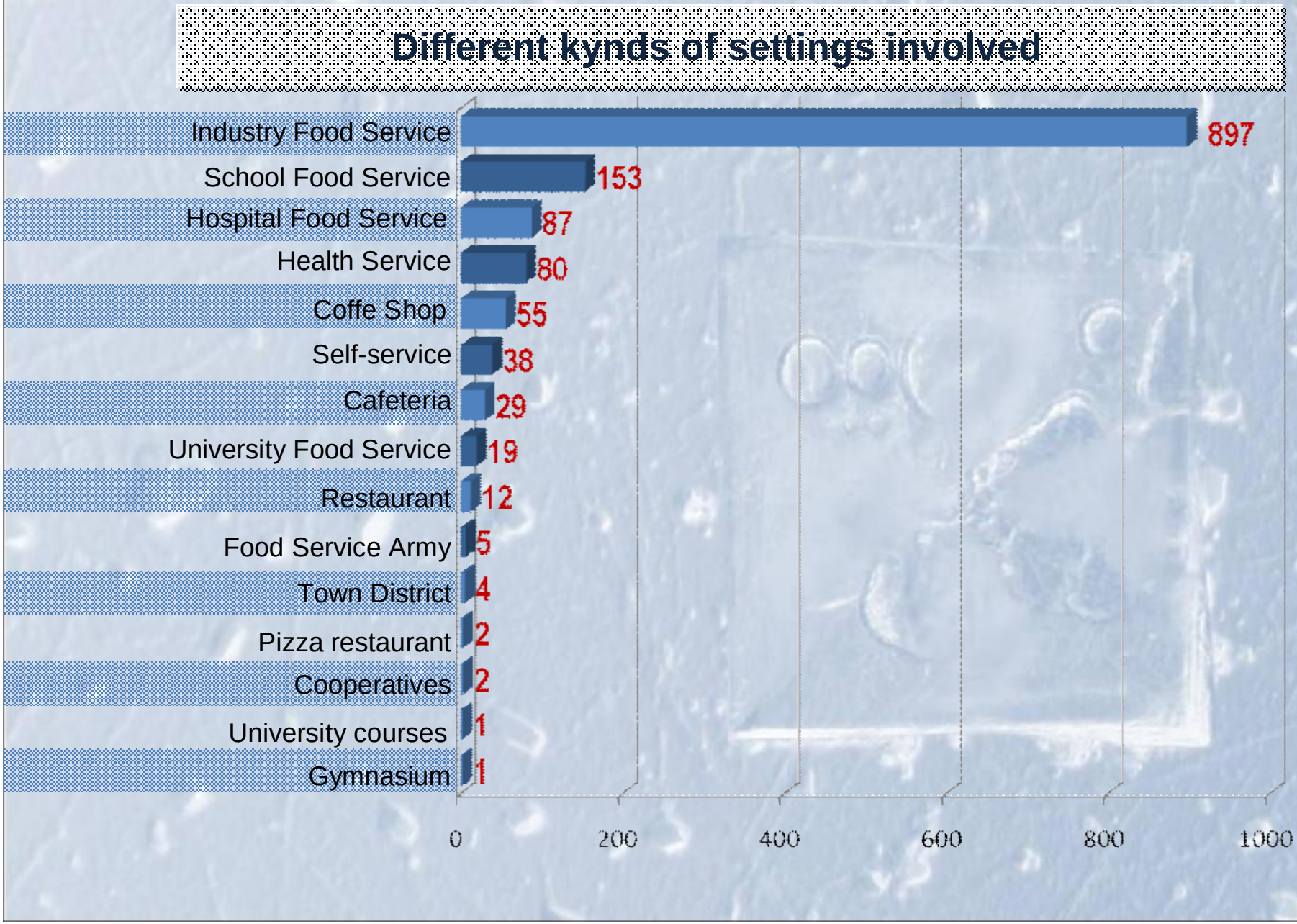
TOTAL REGIONAL DISTRIBUTION: NUMBER OF REGIONAL CENTERS INVOLVED



Results of the action of:

- Food Service companies
- SINU members
- GIRCSI members

TOTAL DISTRIBUTION



ACTIVITY OF SINU AND GIRCSI MEMBERS

NUMBER OF REGIONAL CENTERS INVOLVED

ACTIVITY OF SINU AND GIRCSI MEMBERS

Regional participation:
n of posters and leaflets

LOMBARDIA	
N. Posters	65
N. Leaflets	2100

EMILIA ROMAGNA	
N. poster	92
N Leaflets	550

LIGURIA	
N. Posters	13
N. Leaflets	200

SAN MARINO	
N. Adhesions	1

TOSCANA	
N. Adhesions	3

MARCHE	
N. Posters	63
N. Leaflets	63

LAZIO	
N. Posters	16
N. Leaflets	2758

MOLISE	
N. Posters	9
N. Leaflets	230

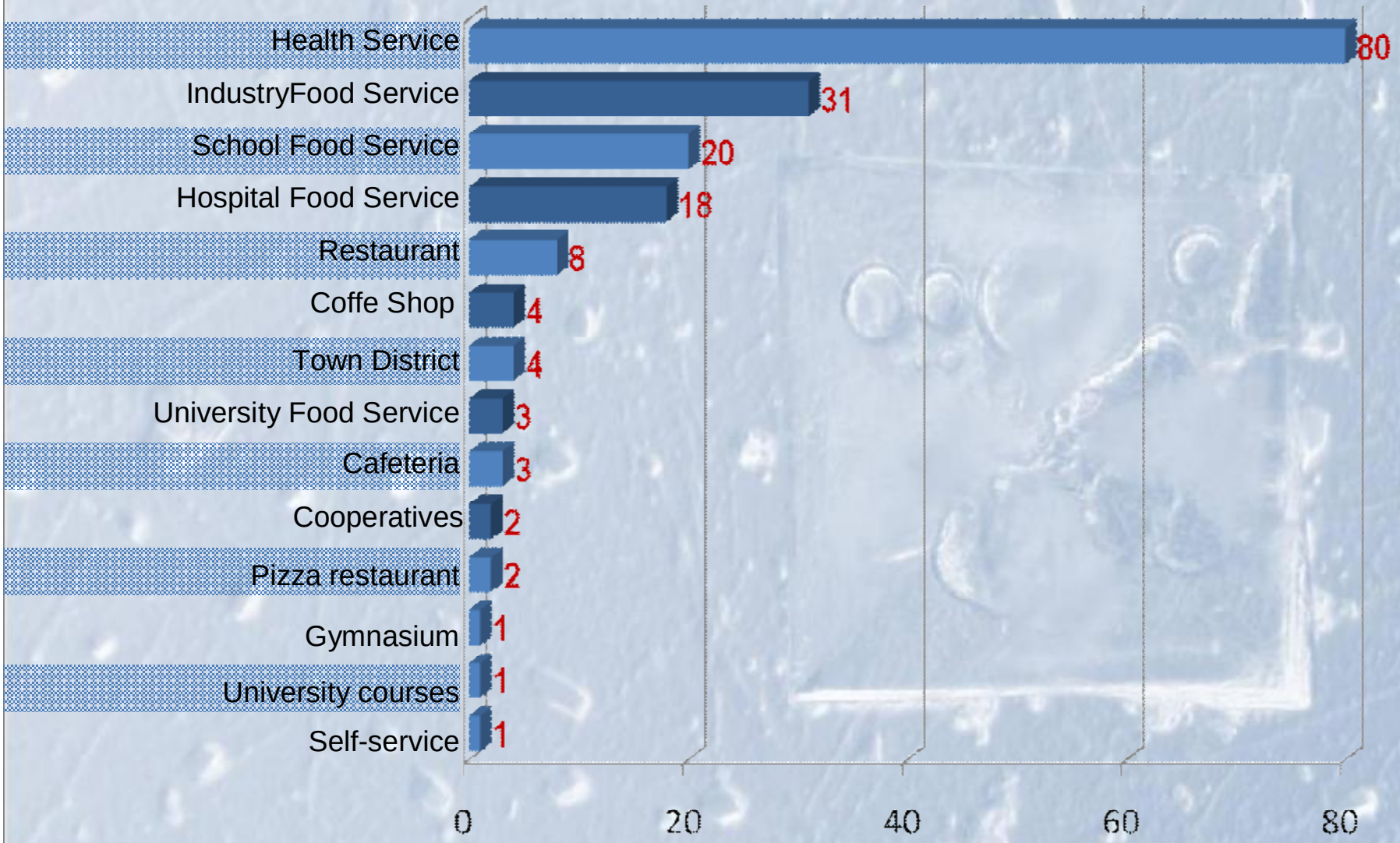
SARDEGNA	
N. Posters	7
N. Leaflets	20

CAMPANIA	
N. Posters	16
N. Leaflets	200

CALABRIA	
N. Posters	6
N. Leaflets	62

SICILIA	
N. Posters	13
N. Leaflets	123

ACTIVITY OF SINU AND GIRCSI MEMBERS: DIFFERENT KYNDS OF SETTINGS INVOLVED



ACTIVITY OF FOOD SERVICE COMPANIES

The FOOD SERVICE COMPANIES

- Avenance
- Camst
- CIR food Cooperativa Italiana di Ristorazione
- CONCERTA
- Compass Group
- Gemeaz
- Pellegrini
- Serist
- Sodexo
- Vivenda

have actively contributed to the advertising campaign

Regional allocation of catering exercises involved

FOOD SERVICE COMPANIES

Regional distribution: subjects interested (n. consumers), posters and leaflets distribution

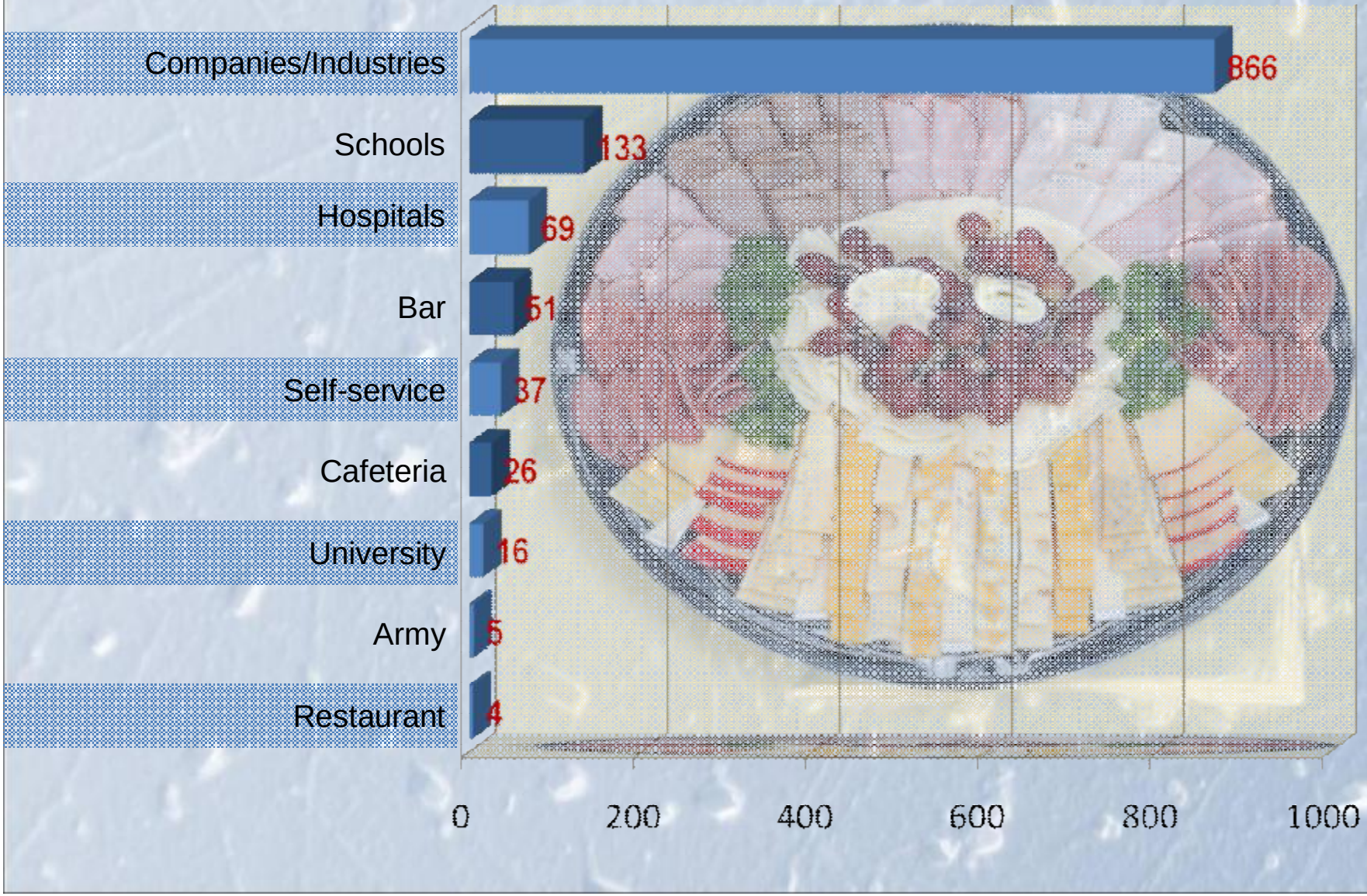
NORTH Italy	
N. Consumers	107226
N. Posters	956
N. Leaflets	2700

CENTER Italy	
N. Consumers	28235
N. Posters	134
N. Leaflets	13960

SOUTH Italy	
N. Consumers	26390
N. Posters	114
N. Leaflets	1050

FOOD SERVICE COMPANIES

Different kynds of catering exercises involved



SINU thanks his members for the support to the campaign and for the information gathering and sharing activity

LOMBARDIA
- Prof. Salvatore Clappellano
- Dott.ssa Silvana Mazza
- Dott.ssa Angela Messina
- Dott.ssa Donatella Noè
- Prof.ssa Marisa Porrini
- Prof. Paolo Simonetti

LIGURIA
- Prof. Paolo Simonetti

TOSCANA
- Dott.ssa Simona Arpaia

SARDEGNA
- Dott.ssa Paola Porcella

LAZIO
- Dott.ssa Giulia Cairella
- Dott.ssa Francesca Garbagnati
- Dott.ssa Monica Lazzarini
- Dott.ssa Saba Mirmelli
- Dott. Umberto Scognamiglio
- Dott. Carlo Spigone
- Prof. Gianfranco Tarsitani

CAMPANIA
- Dott. Pierluigi Pecoraro
- Prof. Pasquale Strazzullo

EMILIA ROMAGNA
- Dott.ssa Augusta Alberini
- Dott.ssa Claudia Cortesi
- Dott.ssa Alessandra Fabbri
- Dott.ssa Marta Mattioli
- Prof.ssa Nicoletta Pellegrini

S.MARINO
- Dott.ssa Marina Corsi

MARCHE
- Sig.ra Giordana Fioretti

MOLISE
- Prof. Giovannangelo Oriani
- Prof. Giancarlo Salvatori

SICILIA
- Prof. Luigi Manasseri

SINU thanks the Food Service Companies for the useful support and the valuable cooperation

- Avenance
- Camst
- CIR food Cooperativa Italiana di Ristorazione
- CONCERTA
- Compass Group
- Gemeaz
- Pellegrini
- Serist
- Sodexo
- Vivenda