



S I N U

SOCIETÀ ITALIANA  
DI NUTRIZIONE UMANA

Associazione senza fini di lucro



Roma, 1 Febbraio 2010

## Comunicato Stampa

### Settimana Mondiale per la Riduzione del Consumo di Sale

1-7 Febbraio 2010

## ***Meno sale e più salute ... oltre l'ipertensione arteriosa***

### **Anche quest'anno, SINU SOSTIENE LA "SALT AWARENESS WEEK" IN ITALIA**

La settimana che va dal 1° al 7 febbraio vede impegnati in moltissimi Paesi i ricercatori, i medici e le istituzioni che si occupano di prevenire i danni causati dall'abuso alimentare di sale. L'azione è partita anche quest'anno dall'associazione internazionale WASH (World Action on Salt and Health) alla quale aderiscono oltre 300 scienziati ed esperti, anche italiani, impegnati nella promozione di programmi per la riduzione del consumo di sale nei rispettivi Paesi.

In Italia l'impegno in favore della Salt Awareness Week è sostenuto dalla SINU, Società Italiana di Nutrizione Umana, e dal GIRCSI, 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.

Il messaggio lanciato dalla Salt Awareness Week 2010 è 'Il Sale e la tua Salute'. Molte persone sono consapevoli del fatto che l'eccesso di sale favorisce l'aumento della pressione arteriosa, ma danno importanza a questo soltanto una volta che l'ipertensione si sia già manifestata. Molti ancora non hanno sufficiente consapevolezza del legame diretto esistente tra l'eccesso di sale alimentare e il rischio di eventi cardiovascolari disabilitanti e potenzialmente fatali, come l'ictus cerebrale, l'infarto del miocardio e lo scompenso cardiaco. Una metanalisi recentemente pubblicata da un gruppo di ricerca italiano diretto dal prof. Pasquale Strazzullo, coordinatore del GIRCSI, ha quantificato nella misura del 23% la riduzione della incidenza di ictus che potrebbe conseguire alla riduzione del consumo di sale da 10 a 5 grammi al giorno, secondo le raccomandazioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità. Su scala mondiale, questa percentuale si traduce in un milione e duecentocinquantamila vite risparmiate ogni anno.

In aggiunta al rischio di malattie cardiovascolari, l'abuso alimentare di sale causa altri danni, molto meno noti, alla salute: tra questi il cancro dello stomaco, l'osteoporosi, la calcolosi delle vie urinarie e l'insufficienza renale.



S I N U

SOCIETÀ ITALIANA  
DI NUTRIZIONE UMANA*Associazione senza fini di lucro*

La Società Italiana di Nutrizione Umana raccomanda che ognuno si adoperi per ridurre il proprio consumo di sale introducendo gradualmente alcuni semplici cambiamenti nella preparazione dei pasti, prestando maggiore attenzione alle etichette che riportano il contenuto in sodio dei prodotti alimentari confezionati, scegliendo quelli che contengono meno sale, eliminando il sale dalla tavola e limitando l'uso del sale in cucina sostituendolo con aromi e spezie, se graditi. Per favorire questi cambiamenti ed accrescere la generale consapevolezza circa i vantaggi che ne derivano, la SINU produrrà materiali informativi diffondendoli attraverso i canali della stampa e della comunicazione online. Alla campagna, hanno aderito numerosi soci SINU e aziende di ristorazione collettiva che sosterranno attivamente la promozione della campagna e la diffusione dei materiali informativi.

Da parte loro, le autorità di governo hanno la responsabilità di interagire con l'industria con l'obiettivo di ottenere una graduale ma significativa riduzione del contenuto di sale in prodotti di largo consumo quali il pane e gli altri prodotti da forno, i cereali per la prima colazione e i salumi. In Italia, si è scelto di iniziare proprio dal pane, attraverso la firma di un protocollo d'intesa tra il Ministero della Salute e le associazioni nazionali dei panificatori che prevede una riduzione del contenuto di sale del 15% entro il 2011.

Nel frattempo, prosegue il programma nazionale di monitoraggio del consumo di sale in Italia che produrrà i primi risultati entro la metà dell'anno corrente e che sarà seguito da campagne informative sulla necessità di ridurre il consumo promuovendo al tempo stesso la preferenza per il sale iodato per la protezione dal gozzo e da altre disfunzioni tiroidee.

Sui siti [www.sinu.it](http://www.sinu.it) e [www.menosalepiusalute.it](http://www.menosalepiusalute.it) è possibile leggere e scaricare informazioni utili per la messa in pratica di queste raccomandazioni.