



S I N U

SOCIETÀ ITALIANA
DI NUTRIZIONE UMANA

Associazione senza fini di lucro



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, più spesso che in passato, di consumare pasti fuori casa vuoi per piacere vuoi per necessità. Così come accade di doversi accontentare di un panino o di un trancio di pizza acquistato al volo presso una rosticceria o un take away. Questi pasti purtroppo, modesti o ricchi che siano, consumati presso ristoranti, trattorie, tavole calde o fast-food, sono molto spesso fonte di una notevole 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 una importante iniziativa che si svolgerà nella settimana che va dal 2 all'8 febbraio, proclamata "Salt Awareness Week". Questa si propone di mettere a fuoco proprio la necessità di acquisire maggiore consapevolezza dell'abuso di sale in genere ma soprattutto al di fuori dalle mura domestiche. Altri importanti obiettivi sono quello di coinvolgere in questo sforzo i maggiori chef e l'industria del catering come pure quello di incoraggiare i consumatori a orientare le proprie scelte verso cibi meno salati e a richiedere regolarmente di aggiungere poco sale nei piatti consumati fuori casa.

Finora ben 27 Paesi, tra cui oltre al nostro, gli USA, l'Inghilterra, l'Olanda, il Canada, l'Australia, la Svezia ma anche il Bangladesh, il Cile, l'India, la Slovacchia, hanno fornito la propria adesione ed altri si vanno aggiungendo.

L'azione è partita dall'associazione internazionale denominata WASH (World Action on Salt and Health) alla quale aderiscono oltre 300 scienziati ed esperti anche italiani. La principale attività del WASH è la promozione in ciascun Paese di programmi per la riduzione del sale aggiunto nei

PRESIDENTE

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

VICE PRESIDENTE

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

SEGRETARIO

Dott.ssa Giulia Cairella
Area della Nutrizione
ASL RMB
Via O. Tommasini, 13
00162 Roma
Tel: 06.41434981
E-mail: giuliacairella@gmail.com

TESORIERE

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



S I N U

SOCIETÀ ITALIANA
DI NUTRIZIONE UMANA

Associazione senza fini di lucro



prodotti alimentari. Il WASH non è però la sola istituzione a preoccuparsi del largo eccesso di sale presente nella nostra alimentazione. In risposta all'aumento progressivo delle malattie cardiovascolari, già da molti anni l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) ha adottato una strategia polivalente il cui obiettivo strategico è la promozione e la protezione della salute attraverso modifiche ambientali di diverso tipo. Tra queste la riduzione del consumo di sale a livello di individui e di popolazione. Una commissione di alto livello insediata dall'Unione Europea ha deliberato in favore di una riduzione concertata del consumo di sale nei Paesi membri nella proporzione del 16% nei prossimi 4 anni a partire dai livelli di consumo del 2008.

Questo livello è già più basso che in passato in alcuni dei Paesi. Ad esempio nel Regno Unito, che ha adottato importanti strategie di contrasto, il consumo medio di sale pro-capite attualmente è calato a circa 8g e mezzo, contro gli oltre 10 grammi registrati in alcuni studi in Italia. L'Italia però non è più ferma al riguardo, in quanto, per esempio, il programma ministeriale "Guadagnare Salute" partito nel 2007 si conforma a queste esigenze e a questa strategia globale e si propone di rendere più facili le scelte salutari promuovendo campagne informative che mirino a modificare comportamenti alimentari e stili di vita inadeguati come appunto l'eccesso di sale alimentare.

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 anch'esso nel 2007 dalla solidarietà e dalla collaborazione tra le principali società scientifiche impegnate nel campo della prevenzione, con lo specifico scopo di favorire politiche di intervento miranti alla 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

PRESIDENTE

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

VICE PRESIDENTE

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

SEGRETARIO

Dott.ssa Giulia Cairella
Area della Nutrizione
ASL RMB
Via O. Tommasini, 13
00162 Roma
Tel: 06.41434981
E-mail: giuliacairella@gmail.com

TESORIERE

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



S I N U

SOCIETÀ ITALIANA
DI NUTRIZIONE UMANA

Associazione senza fini di lucro



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

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

VICE PRESIDENTE

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

SEGRETARIO

Dott.ssa Giulia Cairella
Area della Nutrizione
ASL RMB
Via O. Tommasini, 13
00162 Roma
Tel: 06.41434981
E-mail: giuliacairella@gmail.com

TESORIERE

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