



## COMUNICATO STAMPA

### Campagna 2020 “PIU’ Salute con MENO Sale e MENO Zuccheri”

“ MENO SALE E MENO ZUCCHERI SI PUO’ ”  
 9-15 MARZO 2020

La Settimana Mondiale per la Riduzione del Consumo di Sale promossa per il 12° anno da WASH (World Action on Salt & Health), ricorre quest’anno tra il 9 e il 15 marzo: all’appuntamento, coerente con gli obiettivi del Programma nazionale Guadagnare Salute, aderiscono come sempre la Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU) e il Gruppo Intersocietario Meno Sale Più Salute.

La relazione causale tra consumo di sale, ipertensione e rischio cardiovascolare è ampiamente riconosciuta. Moltissimi studi hanno dimostrato che la riduzione, anche solo moderata, del consumo di sale è associata a riduzione della pressione arteriosa e attraverso quest’ultima alla prevenzione di un numero significativo di eventi cardiovascolari, in primo luogo l’ictus cerebrale, l’infarto e lo scompenso cardiaco. Nelle ultime linee guida europee ed americane per l’ipertensione e la prevenzione cardiovascolare la riduzione del consumo di sale è al primo posto tra le modificazioni raccomandate dello stile di vita.

I dati preliminari presentati al Congresso SINU mostrano un’iniziale riduzione del consumo medio di sale in Italia: purtuttavia, tale consumo supera ancora ampiamente i bisogni fisiologici e i valori raccomandati dall’OMS.

I risultati appena pubblicati del questionario SINU sul consumo di sale hanno mostrato che, mentre è in effetti aumentata negli ultimi anni la conoscenza sul corretto uso del sale nell’alimentazione, il comportamento reale degli Italiani è molto meno soddisfacente. I dati dimostrano che le diseguaglianze sociali esercitano un impatto negativo sulla consapevolezza e sul comportamento riguardo il consumo di sale, particolarmente nel corso dell’infanzia e dell’adolescenza e suggeriscono il ruolo cruciale delle campagne di educazione per l’acquisizione di buone pratiche nutrizionali.

**La Società Italiana di Nutrizione Umana si adopera per il conseguimento dell’obiettivo OMS di riduzione globale del consumo di sale del 30% entro il 2025.**

Ma l’abuso di sale non è la sola manifestazione della “malnutrizione per eccesso” che contraddistingue i tempi moderni: l’abuso di zuccheri in particolare ha contribuito alla sempre più preoccupante diffusione dell’obesità e, al seguito di questa, di ipertensione e diabete, i principali fattori di rischio cardiovascolare.

**La SINU ha deciso da tempo di affiancare all’invito alla moderazione dell’apporto di sale analogo invito a ridurre il consumo degli zuccheri** aggiunti a molti alimenti e bevande consumati al ristorante, al bar o acquistati al supermercato.

PRESIDENTE	VICE PRESIDENTE	SEGRETARIO	TESORIERE
<b>Prof. Pasquale Strazzullo</b> Università di Napoli Federico II Dip. di Medicina Clin.e Chir. Via S Pansini, 5, 80131 Napoli Tel. 081 7463686 pasquale.strazzullo@unina.it	<b>Dott.ssa Giulia Cairella</b> Dip. di Prevenzione ASL Roma 2 UOSD Igiene degli Alimenti, Nutrizione e Sicurezza Alimentare Viale B. Bardanzellu, 8 00155 Roma Tel. 06 41434981 giuliacairella@gmail.com	<b>Prof. Francesco Sofi</b> Università di Firenze Dip. di Medicina Sperimentale e Clinica Largo Brambilla, 3 50134 Firenze Tel. 055 2758042 francesco.sofi@unifi.it	<b>Dott.ssa Daniela Erba</b> Università di Milano Dip. di Sc. Aliim Nutr e Amb DeFENS Via Celoria,2 20133 Milano Tel. 02 50316644 daniela.erba@unimi.it

In occasione della campagna WASH 2020, sollecitiamo quindi l'attenzione dell'opinione pubblica a questo riguardo e diamo conto della notevole variabilità del contenuto di sale e di zuccheri delle diverse categorie di alimenti, sottolineando l'opportunità per i consumatori di preferire quelli meno ricchi dell'uno e degli altri, in linea con il contestuale sforzo dell'industria di offrire progressivamente prodotti maggiormente salutari in quanto a minor contenuto di sale e di zuccheri aggiunti e, per es., maggior apporto di fibra alimentare.

### I comportamenti da adottare per ridurre i consumi di sale e di zuccheri sono sorprendentemente simili!

- **Ridurre la quantità di sale e di zuccheri aggiunti in cucina e a tavola**
- **Controllare il contenuto di sale e di zuccheri nell'etichetta nutrizionale**
- **Preferire gli alimenti meno ricchi di sale e di zuccheri aggiunti**
- Abituarsi gradualmente ad un gusto meno dolce e meno salato eventualmente usando aromi e spezie secondo la propria preferenza

I danni prodotti dall'abuso di sale e di zuccheri si verificano, in parte in maniera evidente (lo sviluppo di sovrappeso o obesità) in parte silenziosamente (la disfunzione endoteliale e l'incremento dei valori pressori), già a partire dall'infanzia e ciò deve indurre a contenere l'abuso dell'una e dell'altra sostanza fin dalle primissime età della vita, una responsabilità educativa condivisa in pari misura dalle famiglie e dalla scuola.

La SINU è attiva a livello della ricerca, delle istituzioni, della scuola e della ristorazione collettiva e collabora con il Ministero della Salute, l'Istituto Superiore di Sanità e con l'industria perché si rendano disponibili per i consumatori prodotti maggiormente salutari ad un costo accessibile a tutti.

**La SINU auspica l'aiuto degli organi di informazione (stampa, radiotelevisione e web) per la diffusione dei temi della campagna riconoscendone l'importantissima valenza sociale ed il potenziale educativo.**

Prof. Pasquale Strazzullo

Presidente SINU e Coordinatore Gruppo di Lavoro GIRCSI-MenoSalePiùSalute



PRESIDENTE	VICE PRESIDENTE	SEGRETARIO	TESORIERE
<b>Prof. Pasquale Strazzullo</b> Università di Napoli Federico II Dip. di Medicina Clin.e Chir. Via S Pansini, 5, 80131 Napoli Tel. 081 7463686 pasquale.strazzullo@unina.it	<b>Dott.ssa Giulia Cairella</b> Dip. di Prevenzione ASL Roma 2 UOSD Igiene degli Alimenti, Nutrizione e Sicurezza Alimentare Viale B. Bardanzellu, 8 00155 Roma Tel. 06 41434981 giuliacairella@gmail.com	<b>Prof. Francesco Sofi</b> Università di Firenze Dip. di Medicina Sperimentale e Clinica Largo Brambilla, 3 50134 Firenze Tel. 055 2758042 francesco.sofi@unifi.it	<b>Dott.ssa Daniela Erba</b> Università di Milano Dip. di Sc. Alim Nutri e Amb DeFENS Via Celoria,2 20133 Milano Tel. 02 50316644 daniela.erba@unimi.it