# Sale... quanto ne serve?

**Le quantità di sale che servono al nostro organismo sono assicurate dal contenuto naturalmente presente nei cibi. I consumi da non superare sono indicati in tabella.**

**SALE: obiettivi nutrizionali per la prevenzione (LARN 2024)**

| Età | Assunzione massima |
|---|---|
| 1 - 3 anni | 1,8 g/die |
| 4 - 6 anni | 2,3 g/die |
| 7 - 10 anni | 2,8 g/die |
| più di 10 anni | 5,0 g/die |
| dai 65 anni | 4,0 g/die |

# ... Quanto ne consumiamo?

In Italia il consumo medio di sale pro-capite è stimato pari a circa 9 grammi giornalieri. Questa quantità è quasi il doppio rispetto a quanto indicato dai LARN come assunzione giornaliera massima nell'adulto.

**Controlla le fonti nascoste di sale: ecco alcuni esempi**

| Alimenti | Peso di una porzione (g) | Contenuto di sale (g) |
|---|---|---|
| Pane | 50 (una fetta media) | 0,8 |
| Biscotti dolci | 20 (2-4 biscotti) | 0,1 |
| Brioche semplice | 40 (una unità) | 0,4 |
| Merendina tipo pan di spagna | 35 (una unità) | 0,3 |
| Cereali da prima colazione | 30 (4 cucchiai da tavola) | 0,2/0,3 |
| Olive da tavola conservate | 35 (5 olive) | 1,1 |
| Verdure sott'aceto | 60 (3 cucchiai da tavola) | 1,2 |
| Prosciutto crudo | 50 (3-4 fette medie) | 2,4/3,0 |
| Prosciutto cotto | 50 (3-4 fette medie) | 0,9 |
| Salame | 50 (8-10 fette medie) | 1,9 |
| Provolone, caciotta, pecorino | 50 (porzione) | 0,9 |
| Formaggino | 22 (una unità) | 0,6 |
| Parmigiano/grana grattugiato | 10 (1 cucchiaio da tavola) | 0,2 |
| Tonno in scatola | 52 (una scatoletta) | 0,4 |
| Patatine in sacchetto | 25 (una confezione individuale) | 0,4 |

*Fonte: Banca Dati di Composizione degli Alimenti per Studi Epidemiologici in Italia a cura di Gnagnarella P, Salvini S, Parpinel M. Versione 1.2008*
**Website** http://www.ieo.it/bda

# Meno sale per tutta la famiglia

**Ricordati che riducendo gradualmente il consumo di sale si migliora la sensibilità gustativa apprezzando cibi poco salati, senza per questo rinunciare al gusto.**

***Vuoi provare questo piacere?***
***Segui queste semplici regole, a casa con tutta la famiglia e nei pasti fuori casa.***

- Quando fai la spesa, acquista alimenti poco salati: controlla sempre le etichette, anche delle acque minerali
- Quando sono disponibili, scegli prodotti a basso contenuto di sale (ad esempio pane ed altri derivati dei cereali senza aggiunta di sale)
- Riscopri il piacere di una buona cucina e riduci il consumo di piatti industriali, sughi già pronti o cibi in scatola
- Limita l'uso di condimenti contenenti sodio (dado da brodo, ketchup, salsa di soia, senape, ecc.)
- Aggiungi meno sale alle ricette: 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
- Insaporisci i cibi con erbe aromatiche fresche, spezie o usando limone e aceto
- A tavola, metti solo olio e aceto: sarà più facile non aggiungere sale ai piatti già cucinati!
- Non aggiungere sale nelle pappe dei tuoi bambini almeno per tutto il primo anno di vita ed abituali ad apprezzare cibi poco salati
- Latte e yogurt sono una buona fonte di calcio con pochissimo sale. Preferisci i formaggi freschi a quelli stagionati
- Se mangi un panino, puoi prepararlo con alimenti a basso contenuto di sale
- Durante gli spuntini, frutta o spremute sono un'ottima alternativa agli snack salati
- Nell'attività sportiva leggera reintegra con la semplice acqua i liquidi perduti attraverso la sudorazione
- Se proprio trovate il menù insipido: solo un pizzico di sale, ma iodato

***e per saperne di più...***

www.sinu.it

www.worldactiononsalt.com

#SaltAwarnessWeek

SINU Società Italiana di Nutrizione Umana

WASSH

# Settimana Mondiale 2026

# Meno sale più salute

Anche quest'anno, la Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU), partecipa alla campagna organizzata da World Action on Salt, Sugar and Health (WASSH) per promuovere la riduzione dell'assunzione di sale da cucina nell'alimentazione quotidiana.

**INSIEME POSSIAMO FARCELA**

Riduciamo il sale aggiunto a tavola e in cucina, acquistiamo i prodotti meno ricchi di sale e rinnoviamo l'appello a produttori e ristoratori perché riducano a loro volta il sale aggiunto agli alimenti offerti al consumo.

**ALIMENTI MENO RICCHI DI SALE E DA CONSUMARE SENZA SALE AGGIUNTO**

- pasta, riso, polenta
- pane poco salato
- carni, pesce, uova
- verdura e ortaggi
- latte, yogurt
- frutta fresca, spremute
- legumi
- olio

**ALIMENTI RICCHI DI SALE DA CONSUMARE SALTUARIAMENTE**

- salumi, formaggi
- pizza, cracker, grissini
- patatine, salatini
- pesce sotto sale o marinato
- conserve vegetali
- piatti industriali pronti
- ketchup, salsa di soia, senape, maionese
- olive, capperi
- margarina e burro salati
- dado da brodo

**Dimezzare da 10 a 5 grammi al giorno il nostro consumo abituale di sale**

**Riduce del 23 % il pericolo di avere un ictus**

**Riduce del 17 % il pericolo di avere un attacco cardiaco**

SINU
SOCIETÀ ITALIANA DI NUTRIZIONE UMANA

# SETTIMANA MONDIALE 2026 PER LA RIDUZIONE DEL CONSUMO DI SALE

Action on Salt & Sugar

## MENO SALE PIÙ SALUTE
## ..... insieme possiamo fare la differenza

# Il SALE è un nemico silenzioso che danneggia senza dare segnali

- Cuore
- Cervello
- Reni

# Riduci il sale !

## Dimezza la dose e vivi meglio

#SaltAwarenessWeek

SCARICA IL MATERIALE INFORMATIVO PRODOTTO DA SINU

**SALT AWARENESS WEEK 2026**

| Come considerare i valori riportati in etichetta ? | | |
|---|---|---|
| | Sodio | Sale |
| ALTO | superiore a 0,4-0,5 g/100 g | superiore a 1-1,2 g /100 g |
| MEDIO | da 0,12 a 0,4-0,5 g/100 g | da 0,3 a 1-1,2 g /100 g |
| BASSO | inferiore a 0,12 g/100 g | inferiore a 0,3 g /100 g |

N.B. 1 grammo di sodio (riportato in etichetta) corrisponde a 2,5 grammi di sale

RICORDA, POCO SALE MA CHE SIA IODATO