

Ridurre sale e sodio: tutti possono riuscirci ... ma perché, e come?

Il sale da cucina contiene sodio che favorisce l'aumento della pressione arteriosa, principale causa di infarto e ictus. In condizioni normali il nostro organismo ha bisogno di piccole quantità di sodio, che corrispondono a circa 1 grammo di sale al giorno.

Attraverso l'alimentazione, però, un italiano introduce in media 10 grammi di sale ogni giorno, in totale fra quello normalmente contenuto negli alimenti e quello aggiunto. Diminuire questa quantità può aiutare a mantenere la pressione arteriosa a livelli ottimali, e quindi a ridurre il rischio di infarto o ictus.

Quanto è "troppo"?

Come raccomanda l'Organizzazione Mondiale della Sanità, ogni giorno non bisognerebbe consumare più di 5 grammi di sale da cucina, che corrispondono a circa **2 grammi di sodio**. Per dare una idea più chiara, 5 grammi di sale sono il corrispettivo di un cucchiaino da tè.

Come si riduce la pressione e il rischio di infarto o ictus?

Diminuendo il consumo di sodio a meno di 2 grammi, si può ridurre la pressione sistolica (massima) fino a 8 millimetri di mercurio (mm Hg) e la diastolica (minima) fino a 4. Questa riduzione della pressione è simile a quella che si può ottenere dimagrendo 10 kg o facendo 30 minuti al giorno di cammino a passo sostenuto (*vedi tabella a lato*). Limitare il consumo di sodio è importante non solo per le persone che soffrono di ipertensione, comprese quelle che seguono una terapia con farmaci anti-ipertensivi, ma anche per chi ha la pressione arteriosa normale. Diversi studi hanno infatti evidenziato che se tutti riducessimo della metà la quantità assunta di sale, si eviterebbero ogni anno molte migliaia di morti per infarto o ictus, sia tra gli ipertesi che tra i non ipertesi. In Italia si potrebbero evitare ad esempio fino a 26.000 morti, cioè più di 5 volte quelle dovute ogni anno a incidenti stradali (che sono circa 5.000).



Che cosa succede se ...

Si riduce il sodio , cioè non si consuma più di 2 gr di sodio al giorno?	la pressione* cala di 6 -8 mm Hg
Si dimagrisce e si raggiunge il peso ideale?	la pressione* cala di 5-10 mm Hg ogni 10 Kg persi
Si segue una alimentazione ricca di frutta, verdura (riducendo grassi saturi e sodio)?	la pressione* cala di 8-14 mm Hg
Si svolge una attività fisica regolare (almeno 30 minuti al giorno di cammino a passo sostenuto) ?	la pressione* cala di 4-9 mm Hg

* I dati si riferiscono alla riduzione della pressione sistolica (massima). La diastolica (minima) cala di circa la metà.

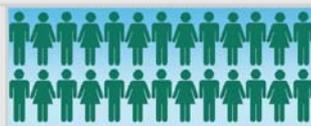
Quante morti si potrebbero evitare se tutti consumassimo meno sale



In Italia ci sono 135.000 morti all'anno per infarto e ictus



Se tutti dimezzassimo la quantità di sale consumata ...



... si potrebbero evitare fino a 26.000 morti all'anno



5 volte di più dei morti in incidenti stradali, circa 5000 ogni anno

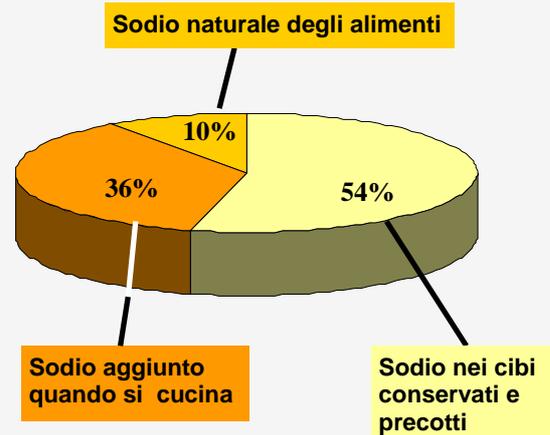


Dove è contenuto il sodio?

Soprattutto nel sale e negli alimenti salati ...

- più della metà (54%) è contenuto nei cibi conservati e precotti (è quello utilizzato nella preparazione industriale)
- quello presente nei cibi freschi è molto meno (circa il 10%)
- quello aggiunto con il sale quando si cucina o in tavola è circa il 36%

Fonte: Istituto Nazionale per la Ricerca sull'Alimentazione e la Nutrizione (INRAN)



Meno sale nei cibi: che cosa succede in Europa?

A partire dal 2008 numerosi Paesi europei, fra cui l'Italia, si sono impegnati a realizzare azioni concrete per ridurre il contenuto di sale nei cibi e rendere così più facile a ognuno l'obiettivo di non superare i 2 grammi di sodio al giorno.

In particolare sono state individuate alcune categorie di alimenti responsabili di un elevato apporto giornaliero di sodio, tra cui cibi confezionati o precotti, pane, formaggi e carni. Ogni Paese dovrà realizzare piani nazionali per la riduzione del sale, agendo per esempio attraverso accordi con l'industria alimentare e le altre associazioni di produttori, oltre che attraverso campagne informative.

Mettere in pratica una riduzione di sale dei cibi non è facile. Va infatti considerato che il sale, tradizionalmente usato nell'industria alimentare per migliorare la conservazione dei cibi, viene usato anche come ingrediente per migliorarne il sapore (soprattutto dei cibi di scarsa qualità). Ciò nel tempo ha contribuito ad abituare tutti noi a un gusto "salato", tanto che i cibi meno salati rischiano di non essere apprezzati.

Ciò nonostante, diversi paesi stanno realizzando importanti programmi di riduzione del sodio: in Finlandia ormai da decenni sono state promosse azioni legislative, con l'obbligo ad esempio di evidenziare in etichetta se l'alimento ha un elevato contenuto di sodio; sono inoltre state realizzate numerose campagne informative che hanno migliorato le conoscenze della popolazione sui rischi di una eccessiva assunzione di sale. Tutto ciò ha contribuito alla riduzione del sodio mediamente assunto dalla popolazione (circa un quarto in meno in 20 anni). Anche Gran Bretagna, Irlanda, Francia e Spagna si sono da alcuni anni distinte per accordi con l'industria alimentare e campagne conoscitive rivolte alla popolazione, e stanno raccogliendo i primi risultati in termini di meno sodio nei cibi e meno sodio assunto dalla popolazione.

@ Vuoi saperne di più?
clicca su: www.cuore.iss.it

In Italia si comincia dal pane meno salato

Anche in Italia sono state avviate iniziative che vanno nella direzione dettata dai Paesi europei: nel 2007 il Ministero della Salute ha avviato i lavori per un accordo, poi siglato nel 2009, con i produttori di pane (sia a livello industriale che artigianale) per diminuire il contenuto di sale del 15% entro il 2011.

Si tratta di una diminuzione minima che non sarebbe praticamente percepita a livello di gusto, ma importante per prevenire molti casi di infarto e ictus. Infatti il pane può portare a un sensibile consumo di sodio nell'arco della giornata: una sola fetta ne porta circa 0,15 gr (vedi tabella nella pagina successiva), ma in genere se ne consumano diverse al giorno.

@ Vuoi saperne di più?
clicca su: www.cuore.iss.it

Quanto SODIO ...?



In figura: quantità di sodio che un italiano consuma in media ogni giorno e quantità di sodio massima consigliata. E' riportato anche il contenuto di sodio in alcuni alimenti di uso comune.
 Fonti: Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione - www.inran.it; etichette di alcuni prodotti.

Ad esempio ...

basta una pizza per raggiungere la quantità limite giornaliera (2 grammi)

se invece di un panino con salume crudo se ne sceglie uno con mozzarella e pomodoro si può evitare circa 1 grammo di sodio

se per la pasta e legumi si usano i legumi freschi o secchi invece di quelli in barattolo si evita mezzo grammo di sodio.

Attenzione ...

pane, crackers, grissini: non sono fra gli alimenti più ricchi di sodio, ma ne possono apportare molto perché nell'arco della giornata se ne consumano più porzioni. Mangiando invece pane sciapo praticamente non si assume sodio

Acqua: sono davvero utili quelle a basso contenuto di sodio?

Ci sono sul mercato acque minerali povere sodio. Tuttavia nella maggior parte delle acque minerali il contenuto di sodio è inferiore a 0,05 grammi per litro, il che significa che per arrivare a 2 grammi di sodio bisognerebbe berne più di 40 litri al giorno! Con due litri di acqua, ogni giorno si introducono in media da 0,02 a 0,1 grammi di sodio, cioè solo dall'1 al 5% della quantità giornaliera massima consigliata.

Controlla l'etichetta dei prodotti confezionati, spesso viene indicato il contenuto di sodio. Preferisci quelli in cui la quantità di sodio non supera 0,4 grammi (400 mg) per porzione.

1

VALORI MEDI NUTRIZIONALI		per 100g di prodotto
Valore energetico	kcal / kjoules	370 / 1550
Proteine	g	15
Carboidrati	g	75
di cui zuccheri	g	47
amido	g	58
Grassi	g	1
di cui saturi	g	0,3
Fibra alimentare	g	2,5
Sodio	g	0,9

A fianco sono riportati due esempi di etichette che possono trovarsi sui prodotti alimentari.

Nella **etichetta 1**, l'ultima riga indica il contenuto di sodio in 100 grammi di prodotto e in una "porzione". Sarebbero da preferire i prodotti in cui la quantità di sodio non supera 0,4 grammi per porzione.



Nella **etichetta 2** l'ultimo ovale riporta il contenuto di sale (non di sodio) in grammi solo per una "porzione" di prodotto (non di 100 grammi). Diventa quindi più importante sapere a cosa esattamente corrisponde una porzione. Nell'occhiello bianco viene indicata, sempre per una porzione, la percentuale del contenuto consigliato giornaliero (riferita a una persona adulta).

Meno sodio: tutti possono riuscirci

Cambiare dall'oggi al domani le proprie abitudini alimentari non è facile. Abituarsi gradualmente al consumo di cibi meno "salati" è invece più semplice. Si può partire da obiettivi minimi (da realizzare *con poco sforzo*) per raggiungere col tempo traguardi che richiedono impegno via via maggiore.



PER I PIÙ DECISI

Evita del tutto i cibi pronti, i salumi, le aggiunte di sale, gli snack salati e consuma pane sciapo



UN PO' DI PIÙ

- Diminuisci l'aggiunta di sale in cucina, anche utilizzando le spezie
- Preferisci pane poco salato

CON POCO SFORZO



- Preferisci i cibi freschi a quelli in scatola e ai "piatti pronti" surgelati
- Diminuisci il consumo di salumi crudi
- Limita gli snack salati
- Evita il dado da brodo
- Leggi l'etichetta dei cibi per controllare la quantità di sodio

Bambini: meno sale = meno obesità?

È stato dimostrato che i ragazzi che mangiano più salato consumano maggiori quantità di bevande gassate e zuccherate, che possono contribuire a un eccesso di peso. Per l'alimentazione di bambini e adolescenti sarebbe quindi importante scegliere, fra gli alimenti industriali pronti, quelli a più basso contenuto di sodio, oltre naturalmente a evitare aggiunte di sale nella preparazione dei cibi.

Sin da bambini bisognerebbe evitare di abituare il gusto a eccessive quantità di sale, limitando così il rischio di essere ipertesi da adulti.

In questo modo si impara inoltre a riconoscere il sapore vero del cibo, spesso camuffato dal sale.

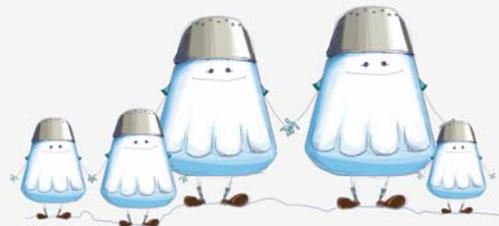
@ Vuoi saperne di più?
clicca su: www.cuore.iss.it

Quando il sapore inganna: quel salato non salato

Ci sono cibi che contengono discrete quantità di sodio, anche se non sembrano salati. E' il caso per esempio di alcuni tipi di cereali per la colazione o biscotti: questo può accadere perché il sodio presente viene nascosto alle nostre papille gustative dallo zucchero presente fra gli ingredienti. Anche per questo può essere utile consultare l'etichetta (*vedi pag. precedente*).

Sale iposodico: è davvero un'alternativa?

I cosiddetti sali iposodici o "sostituti del sale" hanno generalmente un terzo della quantità di sodio rispetto al sale da cucina. In questi prodotti il sodio è in parte sostituito dal potassio, e le persone in buona salute possono utilizzarlo tranquillamente perché la quantità di potassio che si può assumere in una giornata è circa 3 volte in più di quella del sodio. Alcuni devono invece fare attenzione all'uso di questi sali: sono ad esempio le persone con malattie renali e diabete, e coloro che assumono farmaci che diminuiscono l'eliminazione del potassio. Per questo motivo, l'uso di questi prodotti deve essere valutato con il proprio medico, verificando se il loro uso è opportuno oppure no.



Questo opuscolo è stato realizzato dal Centro per la Valutazione dell'Efficacia dell'Assistenza Sanitaria (CeVEAS) - Servizio Sanitario Regionale, Regione Emilia-Romagna - per "Il Progetto Cuore" dell'Istituto Superiore di Sanità - Epidemiologia e prevenzione delle malattie cardiovascolari.

Vignette e illustrazioni a cura di Mitra Divshali (Roma) e Creatività & Co. (Parma)

Maggiori informazioni sul sito de "Il Progetto Cuore" all'indirizzo <http://www.cuore.iss.it>

Dicembre 2009