



S I N U

SOCIETÀ ITALIANA
DI NUTRIZIONE UMANA

Associazione senza fini di lucro



Roma, 26 Marzo 2012

Comunicato Stampa

Settimana Mondiale per la Riduzione del Consumo di Sale

26 Marzo - 1 Aprile 2012

“Meno Sale e più Salute..... per la prevenzione dell’ictus cerebrale”

Anche quest’anno, SINU SOSTIENE LA “SALT AWARENESS WEEK” IN ITALIA

La settimana che va dal 26 marzo al 1 Aprile 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, ormai per il quarto anno consecutivo, 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 tema dedicato per il 2012 è l’informazione del pubblico sui benefici legati alla riduzione dell’assunzione di sale nei confronti della prevenzione dell’ictus cerebrale. Molte persone, pur consapevoli del fatto che l’eccesso di sale favorisce l’aumento della pressione arteriosa, ancora non hanno sufficiente consapevolezza del legame diretto esistente tra l’eccesso di sale alimentare e il rischio di eventi cerebrovascolari disabilitanti e potenzialmente fatali, come l’ictus cerebrale.

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 Italia si traduce in quarantatremila casi di ictus cerebrale in meno.



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.

I materiali informativi sono stati diffusi 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.

Sui siti www.sinu.it e www.menosalepiusalute.it è possibile leggere e scaricare informazioni utili per la messa in pratica di queste raccomandazioni.