

Anche quest'anno SINU sostiene la *Salt Awareness Week* in Italia

“Meno Sale Più Salute”

29 febbraio – 6 marzo 2016

OCCHIO al sale nascosto!

L'appuntamento con la Settimana Mondiale per la Riduzione del Consumo di Sale ricorre quest'anno tra il 29 febbraio ed il 6 marzo. E' questo il 10° anniversario della Campagna promossa dal WASH (World Action on Salt & Health) alla quale la Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU) ed il Gruppo Intersocietario MenoSalePiùSalute hanno fin dall'inizio aderito.

Nel corso di questo decennio la consapevolezza del pubblico circa i danni causati dall'abuso di sale è considerevolmente aumentata e in molti si sforzano di correggere questa pericolosa abitudine modificando positivamente il proprio stile alimentare. Si tratta di un passo avanti importante rispetto a quando questi danni erano sconosciuti o tenuti in scarsa considerazione, un progresso che si deve sia alla tenacia di organizzazioni non governative quali appunto il WASH, la SINU ed il gruppo MenoSalePiùSalute sia alla collaborazione dell'industria degli alimenti e di molte compagnie di ristorazione alimentare.

Ciononostante, siamo ancora molto lontani dal raggiungere l'obiettivo posto dall'Organizzazione Mondiale della Sanità di un consumo individuale di sale non superiore a 5 grammi al giorno (corrispondenti a 2 grammi di sodio). Il consumo tipico di un Italiano adulto è oggi invece vicino ai 9 grammi e in molti casi li supera ampiamente. Questo avviene perché, al di là degli sforzi di non aggiungere sale a tavola e di aggiungerne quanto meno possibile in cucina, la gran parte del sale che introitiamo proviene dai prodotti alimentari acquistati nei negozi di generi alimentari (in primo luogo pane e prodotti da forno, formaggi e salumi) e al supermercato. Spesso il sale in eccesso nei prodotti alimentari è presente in forme che lo rendono al nostro palato scarsamente percepibile. Quali devono essere le nostre accortezze? Primo, leggere attentamente l'etichetta, laddove è presente, proponendoci di acquistare prodotti a basso contenuto di sale, cioè inferiore a 0.3 grammi per 100 g (corrispondenti a 0.12 g di sodio). Laddove l'etichetta non c'è (è per lo più il caso di pane, formaggi e salumi) chiediamo al rivenditore di fornirci un prodotto meno salato e riduciamo il consumo di formaggi stagionati e salumi, come d'altronde è corretto ai fini più generali di una sana alimentazione.

Facciamo attenzione al cibo consumato “fuori casa”, spesso sovrabbondante di sale, soprattutto se di qualità scadente.

Sta infine ai produttori (piccole imprese e grande industria) fare la propria parte riducendo ulteriormente il contenuto di sale in eccesso (cioè “non necessario”) nei prodotti inseriti in commercio.

La Settimana per la Riduzione del Consumo di Sale riguarda TUTTI, i governi, l'industria, il settore della ristorazione, i professionisti della salute ma anche (e soprattutto) la comunità: ognuno di noi può fare la propria parte per ridurre il consumo di sale e guadagnare salute.