Il sale ... quanto me ne serve?

Le quantità di sale che servono al nostro organismo sono assicurate dal contenuto naturalmente presente nei cibi.

Quantità massime di sale da introdurre in una giornata

Età	Assunzione giornaliera
0-6 mesi	inferiore 1 g/die
6-12 mesi	1 g/die
1-3 anni	2 g/die
4-6 anni	3 g/die
più di 7 anni	5 g/die

In Italia il consumo medio di sale pro-capite è stimato pari a circa 10-15 grammi giornalieri. Questa quantità è 2 - 3 volte maggiore rispetto a quanto suggerito dall'Organizzazione Mondiale della Sanità, cioè circa 5 grammi (g) 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)*	3,4
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.menosalepiusalute.it
www.worldactiononsalt.com
www.spread.it

WASH
World Action on Salt & Health

SINU
SOCIETÀ ITALIANA DI NUTRIZIONE UMANA

GRUPPO DI LAVORO INTERSOCIETARIO PER LA RIDUZIONE DEL CONSUMO DI SALE IN ITALIA
G.I.R.C.S.I.
INTERDISCIPLINARY WORKING GROUP FOR THE REDUCTION OF SALT INTAKE IN ITALY

Meno Sale Più Salute per la prevenzione dell'Ictus

Il pieghevole contiene raccomandazioni e suggerimenti della Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU), in collaborazione con il Gruppo di lavoro Intersocietario per la Riduzione del Consumo di Sale in Italia (GIRSCI), elaborate in occasione della campagna organizzata da World Action on Salt and Health (WASH) per promuovere la riduzione di sale da cucina nell'alimentazione quotidiana (26 Marzo-1 Aprile 2012).

La campagna è dedicata ad informare i consumatori sulla prevenzione dell'ictus cerebrale. In Italia questa patologia colpisce circa 200 mila persone ogni anno e rappresenta una delle principali cause di invalidità.

L'eccesso di sale nella nostra dieta (oltre 10 g/die) è direttamente responsabile di molti casi di ictus

5 grammi in meno di sale al giorno (circa un cucchiaino da caffè)

- ☺ potrebbero evitare in tutto il mondo più di 1 milione di morti per ictus
- ☺ riducono del 23 % il pericolo di avere un ictus

Scopri i vantaggi per la salute e le indicazioni pratiche per la riduzione del consumo di sale

SINU
SOCIETÀ ITALIANA DI NUTRIZIONE UMANA

WASH
World Action on Salt & Health

GRUPPO DI LAVORO INTERSOCIETARIO PER LA RIDUZIONE DEL CONSUMO DI SALE IN ITALIA
G.I.R.C.S.I.
INTERDISCIPLINARY WORKING GROUP FOR THE REDUCTION OF SALT INTAKE IN ITALY

Meno Sale Più Salute
per la prevenzione dell'ictus

SALE (5 grammi in meno al giorno)

PRESSIONE ARTERIOSA (valori più bassi)

RISCHIO ICTUS (46.000 casi l'anno evitati in Italia)

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

Leggi l'etichetta, ti aiuterà a scegliere con più attenzione

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 /100g
BASSO	inferiore a 0,12 g/100 g	inferiore a 0,3 g /100 g

Se l' etichetta indica solo la quantità di sodio

1 grammo di SODIO = 2,5 grammi di sale

Diversi alimenti, naturalmente poveri in sale, subiscono un trattamento tecnologico di trasformazione o conservazione che li rende più salati. Leggendo l'etichetta puoi comprendere quanto sale consumi ogni giorno insieme alla tua famiglia.

N.B.: I nomi che indicano la presenza del sale aggiunto sono: sodio (o Na), cloruro di sodio, fosfato monosodico, glutammato di sodio, benzoato di sodio, citrato di sodio.