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

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.

Elaborato dalla Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU), in collaborazione con il Gruppo di lavoro Intersocietario per la Riduzione del Consumo di Sale in Italia (GIRSCI), in occasione della campagna organizzata da World Action on Salt and Health (WASH) per promuovere la riduzione dell'assunzione di sale da cucina nell'alimentazione quotidiana, durante la Settimana Mondiale per la Riduzione di Sale (26 Marzo – 1 Aprile 2012).

www.sinu.it
www.menosalepiusalute.it
www.worldactiononsalt.com
www.spread.it