Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

Centro Tutela Consumatori Utenti

Via Dodiciville 2
39100 Bolzano
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

Settimana mondiale per la riduzione del consumo di sale: 5 semplici consigli che ci possono aiutare

Mar 13/03/2018 - 11:09

La settimana dal 12 al 18 marzo è la settimana mondiale per la riduzione del consumo di sale. L'iniziativa mira ad informare sugli effetti nocivi per la salute umana derivanti da un elevato consumo di sale.

Un elevato consumo di sale può condurre ad un aumento della pressione sanguigna, fino a condurre all'ipertonia. Già una lieve ipertonia fa aumentare, di parecchio, il rischio di malattie cardiovascolari, come ictus o infarto. Viceversa, una riduzione del consumo di sale ha mostrato, nella popolazione totale, una riduzione dei valori di pressione, il che a sua volta comporta che fenomeni come infarto ed ictus si manifestino più raramente.

Il messaggio della settimana dedicata alla “Consapevolezza sul sale” (nell'originale, “salt awareness week”) è il seguente: cinque misure per ridurre il consumo a 5 grammi (ovvero “5 ways to 5 gram”), e si rifà alla dose consigliata dall'Organizzazione Mondiale della Sanità.

Cinque misure da adottare per ridurre l'apporto di sale:

1. mangiare molta frutta e verdura fresca, non processata, e lavate le verdure in scatola (come ad esempio i fagioli) sotto l'acqua corrente prima di utilizzarli;

2. a casa propria, riducete gradualmente il consumo di sale. In questo modo, le vostre papille gustative si abitueranno a piatti meno salati;

3. al posto del sale, per insaporire i piatti, usate spezie od erbette;

4. togliete le saliere e gli altri contenitori di spezie dal tavolo, e date un “out-out” automatico all'aggiunta di sale ad ogni piatto che vi viene proposto;

5. quando acquistate piatti preconfezionati, controllate e confrontate il contenuto di sale con l'ausilio della tabella dei valori nutrizionali, dando ovviamente la preferenza a quelli meno salati.

“Il modo più efficace di ridurre il consumo di sale è prestare attenzione ai prodotti già lavorati – dal pane ai salumi fino ai formaggi. L'appello viene pertanto rivolto anche all'industria alimentare, che deve prestare maggiore attenzione al sale contenuto negli alimenti, e ridurlo gradualmente” aggiunge l'esperta di alimenti del CTCU, Silke Raffeiner.

Quanto sale assumiamo, mangiando?
Secondo rilevazioni fatte dal Ministero della Salute negli anni dal 2009 al 2012, gli italiani assumo giornalmente 10,8 grammi di sale; più virtuose le donne, che ne assumono 8,4 grammi/giorno, che però sono sempre molti rispetto ai 5 grammi consigliati. Anche i bambini ne assumono troppo.

Quali sono gli alimenti che contengono molto sale, e come scovarli?
Il sale si nasconde soprattutto nei prodotti già lavorati e anche nei pasti che assumiamo fuori casa. In particolare il pane, le carni, i salumi (anche lo speck) nonché i formaggi ne contengono molto. Il sale che aggiungiamo ai piatti preparati in casa, anche quando già in tavola, in confronto non è molto. Per gli alimenti confezionati vige l'obbligo di indicare il contenuto di sale (per 100 grammi di prodotto) nella cd. tabella nutrizionale.