

Quanto sale c'è nella zuppa?

Lun 16/11/2015 - 17:03

Chi desidera sapere quanto sale contenga un prodotto confezionato, deve munirsi di calcolatrice. Per i produttori, infatti, è obbligatorio indicare il contenuto di sodio, ma non anche il maggiore contenuto di sale. Ciò nonostante per il consumatore è possibile conoscere la quantità di sale contenuta nel prodotto applicando la seguente formula: sodio x 2,5 = sale. Così, ad esempio, se in 300 grammi di una pietanza surgelata sono contenuti 1,14 grammi di sodio, applicando la sopracitata formula, potremo calcolare che il contenuto di sale, in realtà, è pari a ben 2,85 grammi.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità consiglia di assumere giornalmente non più di 5 grammi di sale. Troppo sale può far sì che aumenti il rischio di ipertensione e di ictus. Il sale non si "nasconde" soltanto nei cibi precotti, salumi, prosciutti, snack o pane, ma anche in tanti medicinali solubili oppure pastiglie effervescenti. Sarebbe, quindi, consigliabile, evitare il sale sostituendolo consapevolmente con altre spezie o erbe fresche.

Comunicato stampa

Bolzano, 16/11/2015