

Centro Tutela Consumatori Utenti

Via Dodiciville 2 39100 Bolzano Tel. 0471 975597

info@verbraucherzentrale.it

Quanto sale c'è nella zuppa?

Lun 16/11/2015 - 17:03

Chi desidera sapere quanto sale contenga un prodotto preconfezionato, 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 si 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 erbette fresche.

Comunicato stampa Bolzano, 16/11/2015