
Come si può ridurre il consumo di sale?

Lun 11/11/2024 - 11:22

Un consumo eccessivo di sale può comportare un aumento della pressione sanguigna e ipertensione. Livelli anche solo leggermente più alti di pressione del sangue accrescono il rischio di malattie cardiovascolari come l'ictus. Per questo motivo, l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) raccomanda di limitare l'assunzione di sale a un massimo di cinque grammi al giorno per persona.

In molti Paesi, tuttavia, se ne consuma una quantità decisamente maggiore. Secondo alcuni studi condotti nel 2018 e 2019, in Italia gli uomini adulti consumano mediamente 9,5 grammi di sale da tavola al giorno, e le donne adulte 7,2 grammi. "La maggior parte dell'assunzione di sale proviene di solito da alimenti trasformati, soprattutto pane, prodotti a base di carne, salumi (compreso lo speck) e formaggi, oltre che dai pasti fuori casa", spiega Silke Raffeiner, nutrizionista presso il Centro Tutela Consumatori Utenti. "Anche piatti pronti, verdure in scatola o in salamoia, condimenti e snack salati contribuiscono a un apporto elevato di sale. Per contro, il sale utilizzato per cucinare e per condire rappresenta la parte più contenuta della quantità di sale assunto giornalmente".

Sono sufficienti poche settimane per abituare il senso del gusto a una sapidità ridotta. Ecco come si può diminuire l'assunzione di sale e ridurre l'acquisto di autentiche "bombe di sale":

- evitare il più possibile gli alimenti altamente trasformati e i cibi pronti;
- confrontare il contenuto di sale tra simili prodotti trasformati e preconfezionati, consultando le rispettive tabelle nutrizionali;
- preparare i pasti con alimenti e ingredienti freschi, naturali e preferibilmente non lavorati;
- prediligere verdure di stagione prodotte localmente che spesso hanno un sapore più intenso rispetto ai prodotti d'importazione provenienti da luoghi lontani, e pertanto richiedono meno sale durante la preparazione;
- ridurre gradualmente la quantità di sale utilizzata in cucina. Salare con parsimonia e aggiustare di sale, assaggiando più volte i piatti;
- incrementare l'utilizzo di erbe, fresche o essiccate, e spezie, invece di aggiungere troppo sale;
- affinare con un filo d'olio d'oliva prima di portare in tavola. L'olio è un buon vettore di sapidità;
- togliere la saliera e gli altri condimenti (specie quelli di produzione industriale) dalla tavola;

- sciacquare i cibi in scatola (ad es. fagioli, mais) sotto l'acqua prima di consumarli;
- fare la spesa sempre con la lista sottomano e non quando si ha fame;
- evitare di acquistare confezioni grandi di snack salati.

Dimezzare l'assunzione giornaliera di sale da dieci a cinque grammi riduce il rischio di ictus del 23% e quello di infarto del 17% (fonte: SINU - Società Italiana di Nutrizione Umana). Per ridurre il contenuto di sale negli alimenti trasformati, alcuni Paesi hanno sviluppato strategie nazionali di riduzione del consumo di sale.