



L'esperto risponde!



Ma è vero che troppo sale fa male?

Il sodio, comunemente chiamato sale, in realtà è presente negli alimenti sotto tale forma, oppure sotto forma di cloruro di sodio (il comune sale da cucina, costituito appunto da sodio per circa il 40% e da cloro per la restante percentuale). L'eccesso di sodio nell'alimentazione rappresenta un documentato fattore di rischio per ipertensione arteriosa, ma anche di malattie del cuore, dei vasi sanguigni e dei reni. In Italia, alcuni studi indicano un consumo medio di sodio pro-capite di oltre 10 grammi, pari a circa il doppio di quanto raccomandato dall'Organizzazione Mondiale della Salute. Questo succede perché aggiungendo sale agli alimenti che consumiamo ogni giorno, e consumando alimenti conservati ricchi di sale, la quantità di sodio che assumiamo ogni giorno diventa molto più alta di quella che necessitiamo (infatti, il sale naturalmente contenuto negli alimenti è già sufficiente per le nostre necessità fisiologiche).

Per ridurre gradualmente il sodio nell'alimentazione quotidiana, possiamo utilizzare poche e semplici regole

- Ridurre la quantità di sale aggiunto ai cibi durante la cottura ed in tavola:
 - Ridurre il sale aggiunto durante la preparazione casalinga dei cibi ed in tavola in maniera graduale (nell'arco di alcune settimane). Ciò permette l'adattamento della sensibilità



- gustativa per il sale, consentendoci di gustare i cibi anche se con un ridotto tenore di sodio;
- Limitare il sale nell'acqua di cottura della pasta e delle verdure (il 30% viene assorbito dai cibi);
 - Ridurre progressivamente, fino ad eliminare, l'uso del sale in tavola;
 - Dare la preferenza ad erbe e spezie aromatiche per cuocere e condire gli alimenti.
- Limitare il consumo di cibi ad alto contenuto di sodio, dando la preferenza ad alimenti naturali consumati freschi. Gli alimenti che contengono elevate quantità di sodio, in relazione ai processi di trasformazione ai quali vengono sottoposti, sono:
 - Pane comune;
 - Paste ripiene (tortellini, agnolotti, cannelloni);
 - Carne o pesce conservati, essiccati, affumicati, in salamoia, in scatola (insaccati, baccalà, stoccafisso, salmone affumicato, tonno);
 - Formaggi;
 - Verdure e legumi in scatola, in salamoia o sottaceto (cipolline, crauti, verdure, olive);
 - Creme di verdure o carne, minestre, zuppe di verdure, liofilizzati, zuppe istantanee in busta;
 - Piatti pronti (pollo impanato, pesce impanato ecc...);
 - Snack salati: cracker, patatine, noccioline, arachidi;
 - Salse da condimento: mostarda, maionese, ketchup, salsa di soia;
 - Dadi da brodo;
 - Salse di soia, pancetta affumicata, sale marino.
 - Prestare attenzione alla lettura delle etichette nutrizionali dei prodotti in commercio, scegliendo quelli a basso contenuto di sodio:
 - Secondo la normativa sull'etichettatura dei prodotti alimentari, gli ingredienti devono essere indicati in ordine decrescente; questo vuol dire che se sull'etichetta di un prodotto alimentare il sodio o il sale compaiono tra i primi ingredienti, quell'alimento è ricco in sodio e va dunque evitato;
 - Prestare attenzione ad alcuni ingredienti che indicano la presenza del sale: sodio (Na), cloruro di sodio, bicarbonato di sodio, fosfato monosodico, glutammato monopotassico;
 - Prima di utilizzare un sale sostitutivo contenente potassio, chiedere consiglio ad un professionista della salute;
 - Leggere le etichette delle acque minerali e scegliere quelle con poco sodio (ne contengono da meno di 10 mg a 100 mg per litro).
- È importante inoltre, quando si mangia fuori casa, tenere presente alcune accortezze quali:
- Chiedere di non aggiungere sale nella preparazione delle pietanze (es. carne, pesce, insalate);
 - Evitare salse e condimenti (mostarda, ketchup, maionese);
 - Scegliere pietanze cucinate in modo semplice (griglia, arrosto, lesse).