Sale... quanto ne serve?

Le quantità di sale che servono al nostro organismo sono assicurate dal contenuto naturalmente presente nei cibi. I consumi da non superare sono indicati in tabella.

SALE: obiettivi nutrizionali per la prevenzione (LARN 2014)

Età	Assunzione massima
1 - 3 anni	2,2 g/die
4 - 6 anni	3,0 g/die
7 - 10 anni	3,7 g/die
più di 10 anni	5,0 g/die
dai 60 anni	4,0 g/die

... Quanto ne consumiamo?

In Italia il consumo medio di sale pro-capite è stimato pari a circa 9 grammi giornalieri. Questa quantità è quasi il doppio rispetto a quanto indicato dai LARN come assunzione giornaliera massima nell'adulto.

Controlla le fonti nascoste di sale: ecco alcuni esempi

Alimenti	Peso di una porzione (g)	Contenuto di sale (g)
Pane	50 (una fetta media)	0,8
Biscotti dolci	20 (2-4 biscotti)	0,1
Brioche semplice	40 (una unità)	0,4
Merendina tipo pan di spagna	35 (una unità)	0,3
Cereali da prima colazione	30 (4 cucchiai da tavola)	0,2/0,3
Olive da tavola conservate	35 (5 olive)	1,1
Verdure sott'aceto	60 (3 cucchiai da tavola)	1,2
Prosciutto crudo	50 (3-4 fette medie)	2,4/3,0
Prosciutto cotto	50 (3-4 fette medie)	0,9
Salame	50 (8-10 fette medie)	1,9
Provolone, caciotta, pecorino	50 (porzione)	0,9
Formaggino	22 (una unità)	0,6
Parmigiano/grana grattugiato	10 (1 cucchiaio da tavola)	0,2
Tonno in scatola	52 (una scatoletta)	0,4
Patatine in sacchetto	25 (una confezione individuale)	0,4

Fonte: Banca Dati di Composizione degli Alimenti per Studi Epidemiologici in Italia a cura di Gnagnarella P, Salvini S, Parpinel M. Versione 1.2008
Website http://www.ieo.it/bda

Meno sale per tutta la famiglia

Ricordati che riducendo gradualmente il consumo di sale si migliora la sensibilità gustativa apprezzando cibi poco salati, senza per questo rinunciare al gusto.

Vuoi provare questo piacere?
Segui queste semplici regole, a casa con tutta la famiglia e nei pasti fuori casa.

- Quando fai la spesa, acquista alimenti poco salati: controlla sempre le etichette, anche delle acque minerali
- Quando sono disponibili, scegli prodotti a basso contenuto di sale (ad esempio pane ed altri derivati dei cereali senza aggiunta di sale)
- Riscopri il piacere di una buona cucina e riduci il consumo di piatti industriali, sughi già pronti o cibi in scatola
- Limita l'uso di condimenti contenenti sodio (dado da brodo, ketchup, salsa di soia, senape, ecc.)
- Aggiungi meno sale alle ricette: pasta e riso possono essere cotti in acqua poco salata; bistecche, pesce, pollo, verdure o patate (anche fritte) possono essere preparati e cucinati con meno sale o addirittura senza
- Insaporisci i cibi con erbe aromatiche fresche, spezie o usando limone e aceto
- A tavola, metti solo olio e aceto: sarà più facile non aggiungere sale ai piatti già cucinati!
- Non aggiungere sale nelle pappe dei tuoi bambini almeno per tutto il primo anno di vita ed abituali ad apprezzare cibi poco salati
- Latte e yogurt sono una buona fonte di calcio con pochissimo sale. Preferisci i formaggi freschi a quelli stagionati
- Se mangi un panino, puoi prepararlo con alimenti a basso contenuto di sale
- Durante gli spuntini, frutta o spremute sono un'ottima alternativa agli snack salati
- Nell'attività sportiva leggera reintegra con la semplice acqua i liquidi perduti attraverso la sudorazione
- Se proprio trovate il menù insipido: solo un pizzico di sale, ma iodato

e per saperne di più...

www.sinu.it
www.menosalepiusalute.it
www.worldactiononsalt.com

Aderisce alla campagna

SINU Società Italiana di Nutrizione Umana

WASSH

Settimana Mondiale 2024

Meno sale più salute

Anche quest'anno, la Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU) partecipa alla campagna organizzata da World Action on Salt, Sugar and Health (WASSH) per promuovere la riduzione dell'assunzione di sale da cucina nell'alimentazione quotidiana.

Quest'anno la campagna sottolinea il valore della Dieta Mediterranea nel facilitare la riduzione del consumo di sale: una dieta ricca di frutta, verdura e legumi freschi, infatti di per sé predispone ad un minor consumo complessivo di sale, a patto di evitare il consumo frequente di formaggi stagionati e di insaccati, così come di carne, pesce e altri alimenti in scatola contenenti sale aggiunto.

ALIMENTI MENO RICCHI DI SALE E DA CONSUMARE SENZA SALE AGGIUNTO

- pasta, riso, polenta
- pane poco salato
- carni, pesce, uova
- verdura e ortaggi
- latte, yogurt
- frutta fresca, spremute
- legumi,
- olio

ALIMENTI RICCHI DI SALE DA CONSUMARE SALTUARIAMENTE

- salumi, formaggi
- pizza, cracker, grissini
- patatine, salatini
- pesce sotto sale o marinato
- conserve vegetali
- piatti industriali pronti
- ketchup, salsa di soia, senape, maionese
- olive, capperi
- margarina e burro salati
- dado da brodo

Dimezzare da 10 a 5 grammi al giorno il nostro consumo abituale di sale

Riduce del 23 % il pericolo di avere un ictus

Riduce del 17 % il pericolo di avere un attacco cardiaco