



NUTRIZIONE

in pillole

**Giornata Mondiale
della Salute
7 Aprile 2025**

Tipologie di sale

Tutto il sale alimentare può essere prodotto nelle saline, grazie all'evaporazione dell'acqua di mare, dopo estrazione e lavorazione della salgemma, o in salamoie ricavate da un giacimento tramite ricristallizzazione. Dal sale "grezzo", dopo un procedimento di raffinazione, che elimina la maggior parte degli altri minerali presenti, si ottiene il "sale raffinato" ("grosso" e/o "fino") che contiene solamente cloruro di sodio. In commercio, si trovano anche altri tipi di sale non raffinati, spesso erroneamente ritenuti più salutari:

- sale rosa
- sale integrale
- sale nero
- sale rosso

Queste tipologie di sali contengono, in minima parte, anche altri minerali quali calcio, magnesio, potassio, rame e ferro. Tuttavia, dovendo mantenere il consumo massimo di 5g al giorno, l'apporto finale di questi elementi non è in grado di esercitare un reale beneficio per il nostro organismo.

Il sale iodato, che contiene iodio aggiunto, è la tipologia da preferire. L'OMS ne raccomanda l'uso, poiché una carenza, anche lieve o moderata, di iodio può avere effetti negativi sulla salute, come gozzo tiroideo, deficit neurocognitivi e ipotiroidismo.



Riduzione del Sale

Come ridurre il consumo alimentare di sale per migliorare la nostra salute

Ogni anno, il 7 aprile, si celebra la Giornata Mondiale della Salute, un'occasione importante per sensibilizzare la popolazione su temi cruciali per il benessere fisico. Quest'anno, la UOS Nutrizione Clinica desidera approfondire un aspetto fondamentale della nostra alimentazione: la riduzione del consumo di sale a tavola.

Il sale da cucina (cloruro di sodio), è composto principalmente da due elementi: sodio e cloro. Il sodio è il principale catione presente nei liquidi extracellulari e svolge funzioni essenziali per il nostro organismo, tra cui:

- il mantenimento dell'omeostasi cellulare
- la regolazione del bilancio idro-elettrolitico e della pressione arteriosa
- l'assorbimento e il trasporto dei nutrienti
- la trasmissione dei segnali sensoriali e motori lungo il sistema nervoso

5 gr
fabbisogno
giornaliero di sale
(OMS)

Nonostante il sodio sia coinvolto in numerosi processi fisiologici, il nostro fabbisogno giornaliero di questo elemento è piuttosto basso: circa 2 g di sodio, equivalenti a 5 g di sale. Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), questa è la quantità massima che dovremmo consumare ogni giorno. Tuttavia, in Italia, il consumo medio di sale per persona è di circa 10 g, il doppio rispetto al limite raccomandato dall'OMS, come è stato evidenziato dagli studi condotti nell'ambito del Progetto CUORE.

Un consumo elevato di sale, può aumentare il rischio di sviluppare:

- ipertensione arteriosa e malattie cardio-cerebrovascolari ad essa correlate (come infarto miocardico ed ictus cerebrale).
- malattie renali da aumento della pressione arteriosa con riduzione del flusso di sangue ai reni. Questa condizione riduce la capacità di filtrazione favorendo la perdita di proteine nelle urine. Inoltre, l'elevata assunzione di sale può aggravare una malattia renale già presenti.
- osteoporosi secondaria a danno renale con aumento delle perdite urinarie di calcio.
- alcune tipologie di tumore. L'eccesso di sale può indurre infiammazione delle pareti gastriche e stimolare la crescita e l'azione di *Helicobacter pylori*, un batterio che può provocare ulcere gastriche e duodenali. Queste condizioni aumentano il rischio di sviluppo del tumore allo stomaco.

Un consumo eccessivo di sale è spesso associato a una scarsa assunzione di potassio, elemento che, se insufficiente, può aumentare ulteriormente il rischio di malattie cardiache. Il deficit di potassio è generalmente dovuto a un'alimentazione povera di frutta, verdura e legumi. Consumando le raccomandate 5 porzioni al giorno di verdura e frutta, possiamo facilmente raggiungere il fabbisogno ideale di potassio.

Fonti di sodio

Sebbene non esista una classificazione “ufficiale” per definire gli alimenti ad alto, medio o basso contenuto di sale, la Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU) ha dato le seguenti indicazioni:

- **Alto contenuto di sale:** > 1-1,2 g /100 g
(corrisponde a: sodio >0,4-0,5g/100g)
- **Medio contenuto di sale:** da 0,3 a 1-1,2 g /100 g
(corrisponde a: sodio da 0,12 a 0,4-0,5g/100g)
- **Basso contenuto di sale:** < 0,3 g /100 g
(corrisponde a: sodio < 0,3g /100g)

Tra i prodotti trasformati più ricchi di sale, troviamo:

- Insaccati
- Formaggi stagionati
- Conserve di pesce e di vegetali
- Patatine fritte e snack salati



Attenzione alle fonti di sodio nascoste

Tuttavia, esistono fonti di sale “nascoste”, e quindi più difficili da riconoscere, rappresentate da alimenti che comunemente non vengono considerati come possibili apportatori di sodio. In realtà ne contengono più di quanto si possa pensare e, soprattutto, sono consumati con maggiore frequenza rispetto ai precedenti, ad esempio:

- Pane
- Pizza
- Prodotti da forno (biscotti, torte, crackers, grissini, merendine)
- Cereali per la colazione
- Burger o polpette vegetali



Infine, non vanno dimenticati alcuni condimenti e salse pronte utilizzati in sostituzione o in aggiunta al sale, che sono particolarmente ricchi di sodio.

È il caso, per esempio, di:

- Dado da brodo (anche sotto forma di granulato)
- Salsa di soia (anche quella definita a “basso contenuto di sale”)
- Ketchup e senape
- Capperi e olive
- Acciughe, pomodori secchi



Come si passa dal contenuto di sodio al sale?

Contenuto in Sale = contenuto in sodio x 2,5

Per ricavare il livello di sale contenuto in un alimento, si deve moltiplicare per 2,5 il livello di sodio (esempio 0,5 g di sodio equivalgono a 1,25 g di sale).

Se l'etichetta riporta correttamente la quantità di sale in grammi, in quel caso non bisogna moltiplicarlo per 2,5 ma sempre tenerne conto sulla quantità totale giornaliera!

Attenzione alle etichette alimentari

E' importante saper leggere bene le etichette alimentari per capire se l'alimento che si sta acquistando è ricco di sale. I nomi che indicano la presenza del sale aggiunto sono: sodio (o Na), cloruro di sodio, fosfato monosodico, glutammato di sodio, benzoato di sodio, citrato di sodio.

Consigli utili per ridurre il consumo di sale

Ridurre il sale non è un'impresa impossibile. Con pazienza e gradualità, il palato si adatterà facilmente a cibi meno salati, riscoprendo il gusto autentico degli alimenti.

Per ridurre progressivamente l'uso di sale, sia a tavola che in cucina, è sufficiente seguire questi suggerimenti:

- Non aggiungere sale alle pietanze prima di averle assaggiate.
- Utilizzare alcuni ortaggi, erbe aromatiche, spezie e semi oleosi per insaporire i cibi.
- Utilizzare per condire il succo e la scorza di agrumi (limoni, arance, ecc.) e aceto per dare sapore ai piatti.
- Utilizzare per condire del formaggio Grana o Parmigiano che presenta una minor concentrazione di sodio rispetto al sale e in più apporta nutrienti utili alla salute come calcio e proteine
- Limitare il più possibile l'uso di condimenti alternativi molto ricchi in sale (dado da brodo, ketchup, salsa di soia, senape, ecc.).
- Se si utilizzano ingredienti già ricchi di sale (capperi, acciughe, pomodori secchi, olive, tonno in scatola, crostacei, molluschi, ecc.) non aggiungerne altro durante la preparazione e la cottura.
- Se si utilizzano i legumi in scatola, sciacquali sotto acqua corrente, per almeno 40 secondi, e non aggiungere altro sale durante la preparazione e il consumo.
- Consumare solo saltuariamente alimenti trasformati ricchi di sale (snack, patatine fritte, olive da tavola, salumi, formaggi stagionati, ecc.), piatti e sughi pronti, conserve di pesce e di vegetali.



Campagne di riduzione del sale

La riduzione del sale nei prodotti alimentari rappresenta una sfida significativa. Il sale è infatti utilizzato nell'industria alimentare non solo per la conservazione, ma anche per migliorare il sapore, soprattutto nei cibi di scarsa qualità. Questo ha contribuito nel tempo a farci abituare a un gusto "salato", tanto che i cibi meno salati risultano generalmente poco apprezzati.

Negli ultimi dieci anni, molti paesi europei, tra cui l'Italia, hanno adottato strategie multisettoriali per ridurre l'assunzione di sale nella popolazione. In Italia, ad esempio, il Ministero della Salute ha siglato protocolli con le Associazioni di Panificazione per ridurre gradualmente il contenuto di sale nel pane, con l'obiettivo di abbatterlo del 15% senza alterare il gusto.

È stata poi allargata la cerchia degli alimenti in cui è stata introdotta una riduzione del contenuto di sale: come gnocchi confezionati, primi piatti pronti surgelati, zuppe e passati di verdure surgelati. Questa misura contribuisce a ridurre il rischio di malattie cardio-cerebrovascolari, come infarti e ictus.

A livello globale, invece, la World Action on Salt, Sugar and Health (WASSH), un'associazione fondata nel 2005 con partner in oltre 100 paesi, promuove ogni anno la Settimana Mondiale di Sensibilizzazione sulla Riduzione del Sale, che si svolge a maggio. L'obiettivo di questa iniziativa è ridurre gradualmente il consumo di sale fino a meno di 5 grammi al giorno.

(Tratto da: <https://smartfood.ieo.it>)



Fonti:

- www.salute.gov.it
- <https://www.cuore.iss.it/>
- <https://sinu.it>
- <https://www.epicentro.iss.it/>
- Educazione Nutrizionale Grana Padano

Centro Specialistico Ortopedico Traumatologico
Gaelano Pini-CTO

Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ASST Gaetano Pini

Nutrizione in Pillole

Riduzione del sale
Aprile 2025

Rubrica a cura della
UOS Nutrizione Clinica
D.ssa Michela Barichella

Dietiste
D.ssa Chiara Pusani
D.ssa Valentina Romano
D.ssa Miriam Castelli
D.ssa Francesca Platerote

Progetto grafico a cura
dell'Ufficio Comunicazione
D.ssa Danilla Castoldi

Coordinamento editoriale
Dott. Giovanni Muttillo

