

I vantaggi di un consumo ridotto di sale

Diminuendo il consumo di sale potete ridurre la pressione arteriosa e quindi anche il rischio di malattie cardiovascolari.

Un'attività fisica sufficiente, poco alcol e un consumo elevato di frutta e verdura sostengono l'effetto riduttivo della pressione arteriosa di un'alimentazione povera di sale.

Sale

Salate con parsimonia: ne va della vostra salute



Con il sostegno di:



SVDE ASDD

Schweizerischer Verband
der Ernährungsberater/innen
Association suisse
des diététiciens-ne-s
Associazione Svizzera
delle-dei Dietiste-i



Schweizerische Herzstiftung
Fondation Suisse de Cardiologie
Fondazione Svizzera di Cardiologia

In collaborazione con:



Schweizerische Hypertonie Gesellschaft
Société Suisse d'Hypertension
Società Svizzera d'Ipertensione
Swiss Society of Hypertension

Per maggiori informazioni consultare i siti web (anche in italiano):

www.usav.admin.ch e www.swissheart.ch

Fotografie:

www.fotolia.com

Per ordinazioni:

UFCL, Vendita pubblicazioni federali, CH-3003 Berna

www.pubblicazionifederali.admin.ch



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Dipartimento federale dell'interno DFI
**Ufficio federale della sicurezza alimentare e
di veterinaria USAV**

Riducete il consumo di sale

Un'alimentazione troppo ricca di sale può causare pressione alta e quindi anche un maggior rischio di patologie cardiovascolari. Non tutte le persone reagiscono però con la medesima sensibilità. Bambini e adulti non possono comunque che trarre beneficio da una riduzione nell'apporto di sale. Questo vale anche per chi ha valori di pressione normali e non presenta una sensibilità particolare al sale: la sensibilità al sale può infatti cambiare con l'avanzare dell'età.

In Svizzera in generale si consuma troppo sale:

Consumo medio di sale in Svizzera	Consumo di sale raccomandato dall'OMS
ca. 9 grammi al giorno (corrisponde circa a 2 cucchiaini rasi di sale)	meno di 5 grammi al giorno (corrisponde circa a un cucchiaino raso di sale ¹)

Quali alimenti contribuiscono maggiormente all'assunzione di sale?

Circa il 70-80% del sale consumato viene assunto tramite alimenti trasformati. La maggior parte del sale che assumiamo quotidianamente si trova nei seguenti prodotti:

- pane e prodotti da forno
- formaggio e prodotti a base di formaggio (ad es. fondue)
- prodotti a base di carne (ad es. salsicce, prosciutto, lardo ecc.)
- prodotti convenienze (pasti pronti, componenti di menu ecc.)
- snack salati
- zuppe pronte

Ad esempio, 1 grammo di sale è contenuto in:

- 1 panino
- 70g di Gruyère
- 235g di Emmental
- 20g di prosciutto crudo
- 50g di prosciutto cotto
- 50g di bratwurst
- 1 dl di minestra vellutata



Consigli per ridurre il proprio consumo di sale nell'alimentazione di tutti i giorni:

- assaggiate il cibo prima di ricorrere alla saliera;
- cercate di cucinare voi il più possibile, usando prodotti freschi anziché già trasformati;
- condite con erbe, spezie o altri condimenti come ad es. limone, cipolle, aglio, pepe o paprica. Regolate di sale soltanto alla fine;
- riducete gradualmente la quantità di sale e di condimenti contenenti sale (ad es. brodo, condimenti in polvere o salsa di soia), così da adattarvi al nuovo gusto delle pietanze;
- abituatevi a leggere sui prodotti imballati le indicazioni sui valori nutrizionali, per rendervi conto di quanto sale è contenuto nei diversi prodotti.

Per prevenire una carenza di iodio, preferite il sale iodato e i prodotti salati con questo tipo di sale. Sui generi alimentari confezionati, nell'elenco degli ingredienti deve figurare la dicitura che è stato usato sale iodato: troverete termini come «sale da tavola iodato», «sale da cucina iodato» o «sale iodato».

Il sale marino, il fleur de sel, i sali provenienti da determinate regioni (ad es. il sale dell'Himalaya), i sali speciali nonché il brodo e gli altri condimenti in polvere (ad es. Aromat, Trocomare, Maggi) sono tutti costituiti principalmente da cloruro di sodio (denominazione chimica del sale da cucina): di conseguenza, non aiutano a ridurre l'apporto di sale. Il sale marino e altri sali speciali spesso non contengono quantità significative di iodio e dovrebbero pertanto sostituire solo eccezionalmente il sale iodato.



¹ Per i bambini valgono valori inferiori.