

Il sale ... quanto me 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

In Italia il consumo medio di sale pro-capite è stimato pari a circa 10 grammi giornalieri. Questa quantità è 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 cucchiaini da tavola)	0,2/0,3
Olive da tavola conservate	35 (5 olive)	1,1
Verdure sott'aceto	60 (3 cucchiaini 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 cucchiaino 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.iao.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



Settimana Mondiale per la Riduzione di Sale, 2015

Meno sale più salute

Anche quest'anno, la Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU), in collaborazione con il Gruppo di lavoro Intersocietario per la Riduzione del Consumo di Sodio in Italia (GIRCSI), partecipa alla campagna organizzata da World Action on Salt and Health (WASH) per promuovere la riduzione dell'assunzione di sale da cucina nell'alimentazione quotidiana.

Quest'anno la campagna è rivolta a sensibilizzare i consumatori sulla diffusa presenza di sale nascosto e l'eccessivo consumo di sale fin dall'infanzia, sollecitando ad una scelta consapevole di alimenti meno ricchi in sale attraverso la lettura dell'etichetta nutrizionale.

ALIMENTI MENO RICCHI DI SALE E DA CONSUMARE SENZA SALE

ALIMENTI RICCHI DI SALE DA CONSUMARE SALTUARIAMENTE

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

salumi, formaggi
pizza, cracker,
grissini,
patatine, salatini,
pesce sotto sale o
marinato,
conservate 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 una malattia del cuore



S I N U

SCIENZA ITALIANA
DI NUTRIZIONE UMANA
Associazione italiana di Nutrizione Umana



Settimana Mondiale per la Riduzione del Consumo di Sale, 2015

Meno sale più salute

AIUTO SALE PER TROPPO SALE PER NOI!



Attenzione al sale nascosto: leggi l'etichetta

Come considerare i valori riportati in etichetta?

	Sodio	Sale
ALTO	superiore a 0,4-0,5 g/100 g	superiore a 1-1,2 g /100 g
MEDIO	da 0,12 a 0,4-0,5 g/100 g	da 0,3 a 1-1,2 g /100 g
BASSO	inferiore a 0,12 g/100 g	inferiore a 0,3 g /100 g

N.B.: 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.

RICORDA, POCO SALE MA CHE SIA IODATO

La maggior parte del sale introdotto con la dieta è quello già presente nei prodotti che acquistiamo. Diversi alimenti, naturalmente poveri in sale, subiscono infatti un trattamento tecnologico di trasformazione che li rende più salati. Leggendo l'etichetta puoi comprendere quanto sale consumi ogni giorno insieme alla tua famiglia.

www.sinu.it

www.worldactiononsalt.com

www.menosalepiusalute.it