



Il sale: poco e iodato

Il sale è stato un alimento prezioso fin dall'antichità. Fondamentale per conservare i cibi, era un tempo usato persino come moneta e i soldati delle legioni romane lo ricevevano come pagamento, da cui la parola *salario*.

Ma perché parlare di sale oggi?

Ne parliamo perché è un importante determinante delle nostre condizioni di salute, un **ingrediente** della dieta **di cui dovremmo limitare il consumo**. L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) stima che ogni anno si potrebbero **evitare 2.5 milioni di morti**, se si riuscissero a seguire le **raccomandazioni sul consumo di sale**. Di seguito vi riporto, con osservazioni e commenti, i punti principali dell'importante campagna dell'OMS per la riduzione del consumo di sale in tutto il mondo (<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/salt-reduction>).

I dati

Da tempo sappiamo che il consumo elevato di sodio (>2 grammi/die che corrispondono a 5g di sale) e un consumo insufficiente di potassio (meno di 3,5 grammi/die) contribuiscono ad **aumentare la pressione arteriosa** e aumentano il rischio di malattie cardiache e ictus. Come ricorda il Codice Europeo contro il Cancro, **il sale, se consumato in eccesso, aumenta anche il rischio di tumori, in particolare il cancro allo stomaco**.

La principale fonte alimentare di sodio è il **sale da cucina** (la sua formula chimica è NaCl, cioè cloruro di sodio. Un grammo di

sodio corrisponde a 2,5 grammi di sale), ma un'altra fonte importante in molte parti del mondo è il **glutammato**, usato come condimento. La maggior parte delle persone consuma troppo sale, in media 9-12 grammi al giorno, cioè circa il doppio dei quantitativi raccomandati. Gli studi dimostrano che un **consumo di meno di 5 grammi al giorno** (per gli adulti) **aiuta a ridurre la pressione sanguigna** e il rischio di malattie cardiovascolari, ictus e attacchi coronarici, tumori dello stomaco. Secondo l'OMS la **riduzione del consumo di sale è lo strumento più efficace e meno costoso** che i Paesi possono adottare per migliorare le condizioni di salute della popolazione e per questo gli stati membri dell'OMS nel 2012 hanno deciso di iniziare una **campagna per ridurre il consumo del sale del 30% entro il 2025**.

L'OMS raccomanda di **utilizzare poco sale, ma iodato** (lo iodio è fondamentale per le funzioni cerebrali ed è spesso carente nella dieta: l'utilizzo di sale iodato dovrebbe colmare queste carenze).

La pratica

Se il veterinario ci dice di non mettere sale nella pappa del cane, non ci azzarderemo mai a farlo, ma togliere il sale dalla tavola o dai nostri piatti, o consumare stuzzichini meno salati, o ridurre il consumo di salumi sembra proprio un'impresa titanica. **Il sale compare sempre in tavola**, le verdure si cuociono col sale, anche quando non ne avrebbero bisogno perché ne sono già naturalmente ricche. Si mangia spesso fuori casa e **si consumano sempre di più i prodotti pronti**, preparati



image: Freepik.com

dall'industria o dalle rosticcerie, che normalmente sono **più salati** del corrispondente alimento preparato in casa.

Ma cosa sono il sale, il sodio e il potassio?

Il sodio è un **nutriente essenziale**, indispensabile per mantenere il volume del plasma, il bilancio acido-basico, la trasmissione degli impulsi nervosi e le normali funzioni cellulari. Quando consumato in eccesso, il sodio è responsabile di effetti avversi, tra cui l'aumento della pressione sanguigna.

Il sodio si trova naturalmente in moltissimi alimenti, come il latte, la carne, i molluschi, gli ortaggi. Ma spesso si trova in quantitativi elevati anche in **alimenti trasformati**, come il **pane e altri prodotti da forno** (crackers, grissini, taralli, ...), nelle **carni conservate** (salumi), e negli **snack** (patatine, noccioline salate, ...) e nei **condimenti** (salse di soia, prodotti a base di glutammato, come i dadi).

Nelle persone sane, il sodio naturalmente presente negli alimenti è più che sufficiente per tutte le funzioni vitali: non sarebbe quindi necessario aggiungere sale agli alimenti.

Il potassio è un nutriente essenziale necessario per mantenere il volume totale dei fluidi corporei, il bilancio acido ed elettrolitico e le normali funzioni cellulari. **Si trova comunemente in una varietà di alimenti semplici e non raffinati**, specialmente nella frutta e nella verdura. **L'aumento del consumo di potassio riduce la pressione** sistolica e diastolica negli adulti, mentre, come abbiamo visto prima, il sodio la fa aumentare.

Abbiamo parlato di **pane**: in effetti in Italia questo alimento, viene consumato abitualmente ed in grande quantità ed è per questo che nel nostro Paese il pane è la principale fonte di sodio della dieta.

Voi direte: ma noi si consuma il pane sciocco! Sì, è vero, in **Toscana** siamo fortunati. Per tradizione si consuma principalmente pane senza sale.

Ma non crediate che solo perché il pane Toscano è senza sale da noi non ci siano problemi. Pensate un po' cosa mettiamo in quelle due belle fette di pane toscano senza sale: finocchiona, prosciutto, salame, pecorino... e i più salutisti anche qualche bella fetta di melanzana sott'olio (e i sott'oli sappiamo bene, si conservano solo se adeguatamente salati).

Quindi **chi mangia pane senza sale, faccia comunque attenzione al companatico**.

Sempre parlando di pane, se state abbandonando il pane bianco a favore di quello integrale, bene! Ottima scelta! Però informatevi dal vostro fornaio sulla quantità di sale nel pane integrale che avete scelto: **non tutti i pani integrali sono senza sale**, anche se siamo in Toscana.

Dopo tutta questa chiacchierata, sappiamo però come stimare quanto sale consumiamo? Sì, oggi è possibile grazie alle **etichette nutrizionali**. La nuova legislazione prevede l'indicazione in etichetta di una serie di informazioni sui nutrienti presenti nell'alimento, per 100 g di prodotto: energia, carboidrati totali, zuccheri, grassi totali e grassi saturi, proteine e sale.

Alcuni alimenti, come quelli freschi (frutta, verdura, carni) sono invece esentati.

Con un po' di pazienza e con l'aiuto di **tabelle di composizione degli alimenti** (www.bda-ieo.it) possiamo fare qualche calcolo. Attenzione però: mentre sulle etichette alimentari si riporta il contenuto di sale, le tabelle di composizione riportano il contenuto di sodio. Bisogna quindi trasformare il sodio in sale, moltiplicandolo per 2,5.

Ecco qualche esempio: 50 grammi di prosciutto crudo contengono in media 3,2 grammi di sale e 50 grammi di pecorino ne contengono 1,4 grammi. Se aggiungiamo 50 grammi di pane non Toscano (0,8 grammi di sale) abbiamo già superato i 5 grammi delle raccomandazioni dell'OMS. E ancora non abbiamo aggiunto tutti gli altri alimenti mangiati durante la giornata.

È facile capire come la stima dell'OMS di un consumo doppio rispetto alle raccomandazioni sia azzeccata. Potete star certi che in una giornata in cui mangiate ad un pasto dell'affettato o del formaggio, sicuramente il vostro consumo di sale salirà alle stelle.

Cosa fare per ridurre il consumo di sale?

- Consumare pane senza sale, possibilmente integrale
- Ridurre il consumo di salumi, formaggi, alimenti conservati
- Cuocere le verdure senza sale e ridurre il sale nell'acqua della pasta
- Non mettere in tavola la saliera
- Mangiare verdura e frutta in abbondanza: sono ricche di potassio che, abbiamo visto, ha l'effetto opposto a quello del sodio

Miti da sfatare

Il sale marino integrale è meglio del sale "comune".

Il problema è il sodio, quindi che il sale sia marino o di altra fonte, che sia grezzo o raffinato, l'effetto sulla pressione è sempre lo stesso.

Il cibo senza sale non ha sapore.

Questo può essere vero se siamo abituati a salare molto. Ma se pian piano riduciamo il quantitativo di sale nella preparazione dei piatti e quello aggiunto al momento del consumo, le papille gustative riscopriranno sapori che erano prima soffocati dal sale.

Ridurre il sale può essere dannoso per la salute.

È veramente difficile mangiare troppo poco sodio, perché il sodio è presente in quasi tutti gli alimenti.

Smetto di salare gli alimenti, perché il sale a tavola è la maggior fonte di sodio della mia dieta.

Ottima scelta, ma ricorda che circa l'80% del sodio della tua dieta arriva da alimenti trasformati, come il pane, i salumi, i formaggi, lo scatolame. Quindi anche su questi alimenti bisogna vigilare.

