



## Il sale: poco e iodato

**I**l 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](http://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.

