

GUADAGNARE SALUTE RIDUCENDO IL SALE: L'IMPEGNO DEI PANIFICATORI

Nei forni artigianali e nei supermercati, accanto al pane sciapo della tradizione umbra e toscana, sarà disponibile pane che, mantenendo inalterate fragranza e sapore, avrà comunque un ridotto contenuto di sale, a beneficio della nostra salute.



Ministero della Salute

POCO SALE PER...

GUADAGNARE SALUTE



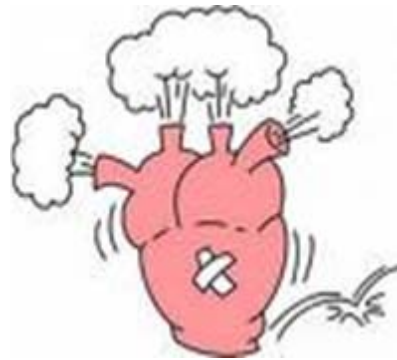
IL SALE? Poco è meglio!



In Italia il consumo medio di sale pro-capite è circa 10-15 grammi giornalieri, cioè 2- 3 volte superiore a quanto raccomandato dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS)

Numerosi studi hanno dimostrato che vi è uno stretto legame tra quantità di sale assunta con la dieta e pressione arteriosa.

L'eccessivo consumo giornaliero di sale è, infatti, uno dei principali responsabili dell'insorgenza di ipertensione arteriosa che causa patologie dell'apparato cardio e cerebrovascolare.



La riduzione progressiva del consumo di sale ha un effetto positivo sulla salute:

- riduce la pressione arteriosa;
- migliora la funzionalità di cuore, vasi sanguigni e rene;
- aumenta la resistenza delle ossa

GUADAGNARE SALUTE RIDUCENDO IL SALE: L'IMPEGNO DEI PANIFICATORI

Poiché il pane è una delle principali fonti di sale nella nostra alimentazione, i panificatori italiani, attraverso le principali Associazioni di categoria hanno sottoscritto accordi con il Ministero della Salute per la riduzione progressiva del sale nel pane.

Pertanto:



Assopanificatori Fiesa Confesercenti



Associazione Italiana Industrie Prodotti Alimentari (AIIPA)

Si sono impegnate ad apportare una graduale riduzione del contenuto di sale nel pane

OMS, UNIONE EUROPEA E CONSUMO DI SALE

Per cercare di prevenire le patologie correlate ad un eccessivo consumo di sodio, l'OMS ha sviluppato un'intensa attività di studio che ha portato, tra l'altro, a raccomandare un introito giornaliero pro capite di sale inferiore a 5 grammi



UNIONE EUROPEA

Anche l'Unione Europea sta lavorando alla definizione di una strategia comune, che attraverso azioni di salute pubblica in tutti i Paesi membri, conduca, tra l'altro, ad una riduzione del contenuto di sale nei principali alimenti.

IL PROGRAMMA "GUADAGNARE SALUTE"

Per facilitare scelte alimentari più sane, secondo quanto previsto dal programma nazionale "Guadagnare salute" promosso dal Ministero del Lavoro della Salute e delle Politiche Sociali, l'Italia sta portando avanti diverse iniziative per la riduzione del consumo di sale con la dieta, da ottenere attraverso una corretta informazione ai cittadini e soprattutto attraverso la riduzione del contenuto di sale negli alimenti.

Il sapore e le proprietà biologiche del sale comune (NaCl o cloruro di sodio) sono legate principalmente al sodio (Na), un elemento indispensabile per il nostro organismo, ma per il quale, a differenza di altri nutrienti, difficilmente si presentano problemi di carenza

Il sale è utilizzato per conservare e insaporire gli alimenti.



LE PRINCIPALI FONTI DI SODIO SONO

- il sodio contenuto naturalmente negli alimenti (frutta, verdura, acqua, carne, ecc.) → rappresenta appena il 10% dell'apporto totale
- il sodio aggiunto durante la cottura dei cibi o a tavola → rappresenta in media il 35% dell'assunzione totale
- il sodio contenuto nei prodotti trasformati sia artigianali che industriali e nei cibi consumati fuori casa → è pari quindi a circa il 55% del totale

RICORDA:

**1 grammo di sale corrisponde
a 0,4 grammi di sodio**

POCO SALE PER... GUADAGNARE SALUTE COME RIDURRE IL SALE?



La diminuzione dell'apporto di sale può essere effettuata:

- attraverso una riduzione dell'apporto discrezionale di sale, cioè quello aggiunto manualmente come condimento dei cibi (nell'insalata, nell'acqua di cottura della pasta, ecc)
- attraverso una riduzione dell'apporto non discrezionale di sale, cioè quello contenuto negli alimenti.

Non è difficile ridurre l'apporto giornaliero di sale, soprattutto se la riduzione avviene lentamente, facendo sì che il nostro palato si adatti in modo graduale.

Molti sono gli alimenti che hanno un'elevata concentrazione di sale ma non tutti, fortunatamente, sono presenti quotidianamente nella dieta.

Tra i prodotti trasformati, il pane, alimento fondamentale, è una delle principali fonti di sale. Rispetto ad altri prodotti con più alto contenuto di sale, come i formaggi e gli insaccati, il pane, infatti, è presente tutti i giorni sulla nostra tavola ed è consumato dagli adulti e dai bambini.



E' BENE PERTANTO, COME RACCOMANDANO GLI ESPERTI*:



- ridurre progressivamente l'uso di sale sia a tavola che in cucina, preferendo il sale iodato
- evitare l'aggiunta di sale nelle pappe dei bambini, almeno per il primo anno di vita
- limitare l'uso di altri condimenti contenenti sodio (dadi da brodo, salse, maionese, ecc.)
- ridurre il consumo di alimenti trasformati ricchi di sale (snacks salati, patatine in sacchetto, alcuni salumi e formaggi, cibi in scatola)
- preferire linee di prodotti a basso contenuto di sale
- leggere con attenzione le etichette dei prodotti
- preferire spezie, erbe aromatiche, succo di limone o aceto per insaporire ed esaltare il sapore dei cibi

