

SODIO E SALE SONO LA STESSA COSA?

Il consumo medio giornaliero di sale stimato è più del doppio rispetto a quanto indicato dall'Organizzazione Mondiale della Sanità come valore massimo tollerabile nell'adulto: ecco come migliorare la sua assunzione



SESTA PUNTATA

È la volta della sesta direttiva "Il sale? Meglio poco" delle Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana dell'ex INRAN, già precedentemente incorporato nel CRA e recentemente inglobato nel nuovo ente CREA, presentato ad Expo 2015.

Di **Miriam Cornicelli**

EDUCAZIONE ALIMENTARE GRUPPO AIC

dietista@celiachia.it

Il sapore del sale da cucina (cloruro di sodio) è legato soprattutto al sodio. Sale e sodio dunque non sono esattamente la stessa cosa, o meglio, ogni grammo di sale contiene 0,4 g di sodio.

Il sodio viene regolarmente eliminato dal nostro organismo e va reintegrato con la dieta. La maggior parte dei cibi che consumiamo lo contengono, dunque l'aggiunta non sarebbe necessaria. Anche gli alimenti che in natura ne hanno meno, se trasformati e confezionati, subiscono trattamenti che li rendono più salati. Leggendo le etichette è possibile capire quanto sale si consuma, senza dimenticare quello utilizzato per cuocere la pasta, il sugo di condimento, o ancora per condire l'insalata. In Italia, il consumo medio pro-capite di sale è stimato intorno ai 10 g giornalieri, più del doppio rispetto a quanto indicato dall'Organizzazione Mondiale della Sanità come valore massimo tollerabile nell'adulto e comunque maggiore di quello fisiologicamente necessario.

Le fonti alimentari di sodio

Ogni giorno, le nostre fonti di sodio sono rappresentate da quello contenuto in natura negli alimenti (acqua, verdura, carne, ecc.), quello compreso nel sale aggiunto durante le preparazioni domestiche o a tavola, e quello contenuto nei prodotti trasformati, sia artigianali



NELLA FOTO: Il Salar di Uyuni in Bolivia. Un immenso

che industriali, inclusi quelli consumati fuori casa.

La principale fonte di sale nella nostra alimentazione, tra i prodotti trasformati, è rappresentata da pane e prodotti da forno (come biscotti, crackers, grissini), che consumiamo giornalmente e in quantità maggiori rispetto a prodotti quali salumi e insaccati, formaggi, pesce conservato, patate fritte, che sono alimenti ricchi di sale da utilizzare con moderazione e saltuariamente. Altri prodotti che ne contengono in gran misura sono salatini, piatti pronti e industriali, salse tipo ketchup o salsa di soia, olive, capperi, insaporitori e dadi da brodo.

Cosa dicono i LARN

Secondo l'ultima revisione dei LARN, i Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana, l'assunzione adeguata giornaliera di sodio è pari a 0,4 g nei lattanti, da 0,7 g a 1,5 g, a seconda dell'età, nei bambini e negli adolescenti, negli adulti 1,5 g e al di sopra dei 60 anni 1,2 g.

I fabbisogni possono aumentare in caso di sport intenso, mentre nell'attività sportiva moderata è sufficiente reintegrare la perdita di liquidi con la semplice acqua.



deserto di sale. Un posto magico da visitare

Perché ridurlo

Un eccessivo consumo di sale può favorire l'instaurarsi dell'ipertensione arteriosa, soprattutto quando si è predisposti, e in più entrambi i fattori aumentano il rischio di malattie cardiovascolari e renali.

L'elevato consumo di sodio può aumentare anche il rischio di tumori dello stomaco e di osteoporosi, provocando una maggiore perdita di calcio con l'urina.

La graduale riduzione del consumo di sale, oltre a diminuire il pericolo di queste problematiche, migliorerebbe anche la sensibilità al gusto, permettendo di apprezzare il sapore dei cibi poco salati. All'inizio può sembrare difficile, ma il palato si adatta facilmente. In poco tempo, gli stessi cibi appaiono saporiti al punto giusto, anzi, ritornare alle vecchie abitudini li farebbe sembrare troppo salati. Per ridurre l'uso del sale, è possibile utilizzare spezie ed erbe aromatiche, che garantiscono uno specifico aroma al cibo ed esaltano le qualità organolettiche, o aceto e succo di limone.

La riduzione giornaliera di 5 g di sale significa, nella pratica, circa un cucchiaino da caffè in meno al giorno e più salute. Pasta senza glutine, riso, quinoa, amaranto e così via posso-

Quale sale?

Meglio usare quello iodato

Il sale da tavola può essere ricavato dall'acqua di mare o estratto dalle miniere derivanti dall'evaporazione di antichi bacini marini. Con la raffinazione, dal sale "grezzo" si ottiene il sale "raffinato", grosso o fino, contenente solo cloruro di sodio. Quale preferire? Il Ministero della Salute ha promosso la legge n.55/2005 concernente "Disposizioni finalizzate alla prevenzione del gozzo endemico e di altre patologie da carenza iodica" al fine di migliorare gli interventi di sanità pubblica in tema di carenza di iodio, piuttosto diffusa in Italia. L'uso di sale iodato è consigliato a tutta la popolazione. Non è un sale dietetico, è un sale comune al quale è stato aggiunto iodio, ha stesso sapore, colore e caratteristiche. Può essere usato al posto del sale comune, ma comunque con moderazione.

no essere cotti in acqua poco salata, mentre carne e pesce ai ferri o insalata possono essere preparati senza aggiunta di sale.

Ricordiamo che il gusto si ricerca fin dalle prime fasi dello svezzamento. È fondamentale non abituare i piccoli al salato fin da subito e non aggiungerlo nelle pappe almeno per tutto il primo anno di vita.

Come leggere l'etichetta

La normativa europea prevede di riportare obbligatoriamente, nella dichiarazione nutrizionale, la quantità di "sale", anziché il termine "sodio", su 100 g o 100 ml di prodotto. Obiettivo del reg. 1169/2011 è quello di far comprendere facilmente al consumatore le informazioni fornite dalle etichette e quindi permettergli di fare scelte consapevoli. È utile imparare a ragionare anche in termini di porzione e non solo di quantità per 100 g o 100 ml.

Nell'elenco ingredienti, invece, quali nomi devono far pensare alla presenza di sale aggiunto, oltre al termine stesso "sale"? Sodio (o Na), cloruro di sodio, fosfato monosodico, glutammato di sodio, benzoato di sodio, citrato di sodio. ♦

IN CIFRE

IN ITALIA

Non c'è una classificazione "ufficiale" per definire gli alimenti ad alto, medio o basso contenuto di sale, ma indicativamente, su 100 g/100 ml di prodotto...

CONTENUTO DI SALE	SODIO	SALE
Alto →	> 0,4-0,5 g	> 1-1,2 g
Medio →	da 0,12 a 0,4-0,5 g	da 0,3 a 1-1,2 g
Basso →	< 0,12 g	< 0,3 g

IN EUROPA

Il Reg. 1924/2006 dà indicazioni più dettagliate sulla possibilità di associare ad un prodotto le indicazioni sui nutrienti, compreso il sale...

CLAIM	SALE
A basso contenuto di sale	< 0,3 g
A bassissimo contenuto di sale	< 0,1 g
Senza sale	< 0,0125 g

CENTO GRAMMI DI....

ALIMENTO	SODIO
Patatine fritte in busta	1,07 g
Pecorino	1,8 g
Prosciutto crudo nazionale	2,4 g
Salsa tomato ketchup	1,12 g
Salsa di soia	5,72 g

E per sapere a quanto sale corrisponde?

SALE = sodio x 2,5

