

# Il sale ... quanto me ne serve?

Le quantità di sale che servono al nostro organismo sono assicurate dal contenuto naturalmente presente nei cibi.

Quantità massime di sale da introdurre in una giornata

Età	Assunzione giornaliera
0-6 mesi	inferiore 1 g/die
6-12 mesi	1 g/die
1-3 anni	2 g/die
4-6 anni	3 g/die
più di 7 anni	5 g/die

In Italia il consumo medio di sale pro-capite è stimato pari a circa 10-15 grammi giornalieri. Questa quantità è 2 - 3 volte maggiore rispetto a quanto suggerito dall'Organizzazione Mondiale della Sanità, cioè circa 5 grammi (g) 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)	3,4
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.ieo.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](http://www.sinu.it)  
[www.menosalepiusalute.it](http://www.menosalepiusalute.it)  
[www.worldactiononsalt.com](http://www.worldactiononsalt.com)  
[www.spread.it](http://www.spread.it)



GRUPPO DI LAVORO INTERSOCIETARIO  
PER LA RIDUZIONE DEL CONSUMO DI SALE IN ITALIA



G.I.R.C.S.I.

INTERDISCIPLINARY WORKING GROUP  
FOR THE REDUCTION OF SALT INTAKE IN ITALY

26 marzo - 1 aprile, 2012  
Settimana Mondiale per la Riduzione di Sale

## Meno Sale Più Salute per la prevenzione dell'ictus

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 dedicata ad informare i consumatori sulla prevenzione dell'ictus cerebrale. In Italia questa patologia colpisce circa 200 mila persone ogni anno e rappresenta una delle principali cause di invalidità.

*L'eccesso di sale nella nostra dieta (oltre 10 g/die) è direttamente responsabile di molti casi di ictus*

**5** grammi in meno di sale al giorno (circa un cucchiaino da caffè)

☺ potrebbero evitare in tutto il mondo più di 1 milione di morti per ictus

☺ riducono del 23 % il pericolo di avere un ictus

Scopri i vantaggi per la salute e le indicazioni pratiche per la riduzione del consumo di sale

26 marzo – 1 aprile 2012, Settimana Mondiale per la Riduzione del Consumo di Sale

## Meno Sale Più Salute

# per la prevenzione dell'ictus



**SALE**  
 (5 grammi in  
 meno al giorno)



**PRESSIONE  
 ARTERIOSA**  
 (valori più bassi)



**RISCHIO  
 ICTUS**  
 (46.000 casi l'anno  
 evitati in Italia)

**ALIMENTI MENO RICCHI DI SALE E DA  
 CONSUMARE SENZA SALE AGGIUNTO**

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

**ALIMENTI RICCHI DI SALE DA  
 CONSUMARE SALTUARIAMENTE**

salumi, formaggi  
 pizza, cracker,  
 grissini,  
 patatine, salatinì,  
 pesce sotto sale o  
 marinato,  
 conserve vegetali,  
 piatti industriali  
 pronti

ketchup,  
 salsa di soia,  
 senape, maionese,  
 olive, capperi,  
 margarina e burro  
 salati,  
 dado da brodo

Come considerare i valori riportati in etichetta?

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

**Leggi l'etichetta, ti aiuterà a scegliere con più attenzione**

Diversi alimenti, naturalmente poveri in sale, subiscono un trattamento tecnologico di trasformazione o conservazione che li rende più salati. Leggendo l'etichetta puoi comprendere quanto sale consumi ogni giorno insieme alla tua famiglia.

**M.R.:** 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.

Se l'etichetta indica solo la quantità di sodio

1 grammo di SODIO = 2,5 grammi di sale