

Consumo di sale

Le misure da adottare per il proprio benessere

Un consumo eccessivo di sale favorisce un aumento della pressione arteriosa, con conseguente incremento del rischio di insorgenza di gravi patologie cardio-cerebrovascolari ad esso correlate, quali infarto del miocardio e ictus cerebrale, ed è stato associato ad altre malattie cronico-degenerative, quali tumori (in particolare dello stomaco), osteoporosi e malattie renali. A livello globale il consumo giornaliero di sale è stimato essere superiore ai 10 g/die, in media

circa il doppio della quantità raccomandata dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS). In Italia nel periodo 2018-2019 è stato riscontrato, attraverso la raccolta delle urine delle 24 ore in campioni di popolazione di età 35-74 anni residenti in 10 Regioni, un consumo medio giornaliero di sale pari a 9,5 grammi negli uomini e 7,2 grammi nelle donne. Tali valori risultano in miglioramento rispetto a quelli riscontrati nel periodo 2008-2012 (10,8 g negli uomini e 8,3 g nelle

donne), sebbene restino ancora ben al di sopra dei 5 g/die raccomandati dall'OMS. Sono molteplici le azioni concrete raccomandate per ridurre il consumo alimentare di sale: si possono affinare le ricette preferite o crearne di nuove, ugualmente saporite, grazie all'utilizzo di spezie ed erbe aromatiche e si può ridurre il consumo di prodotti alimentari che contengono molto sale (salse di soia, ketchup, condimenti per insalata, salumi, sughi pronti, cibi in scatola o precotti, ecc.); è inoltre



ORDINE DELLE
PROFESSIONI
INFERMIERISTICHE
BRESCIA

r.bini@vocemedi.it

consigliato scolare e risciacquare verdure e legumi in scatola, prima del loro utilizzo, e mangiare più frutta e verdura fresca, controllare le etichette prima di acquistare per scegliere prodotti alimentari meno salati, ridurre gradualmente il sale nelle ricette preferite (consentendo alle papille gustative di adattarsi ad una dieta povera di sodio), non mettere a tavola sale e salse salate, in modo che anche i più giovani della famiglia si abituino a non aggiungere il sale.

Sale: solo un "pizzico" in meno

Le indicazioni fornite in occasione della "Settimana mondiale di sensibilizzazione per la riduzione del consumo alimentare di sale"



La riduzione del consumo quotidiano di sale permetterebbe di prevenire oltre 4.000 infarti e ictus ogni anno

Ministero della salute "Guadagnare salute: rendere facili le scelte salutari", nel cui ambito sono stati siglati numerosi Protocolli d'intesa tra il Ministero della salute e Associazioni di produttori di alimenti artigianali o industriali, ha contribuito a ridurre il contenuto di sale in diverse categorie di prodotti alimentari.

Piano Nazionale della Prevenzione. Inoltre, l'attuale Piano Nazionale della Prevenzione (PNP) 2020-2025 prevede una linea strategica di intervento, a favore della promozione di una sana alimentazione per la prevenzione delle malattie croniche non trasmissibili, attraverso lo sviluppo di iniziative comprendenti, tra l'altro, attività informative ed educative rivolte alla popolazione e formative per operatori connessi al settore alimentare.

Riduzione del consumo. Con solo un "pizzico" in meno di sale al giorno si possono prevenire oltre 4.000 infarti e ictus ogni anno.

Brescia
DI ROBERTO FRUGONI

"Ditch the salt" ("Abbandona il sale"): questo è lo slogan scelto dalla World Action on Salt, Sugar and Health (WASSH), associazione costituita nel 2005 con partner in 100 Paesi dei diversi continenti, per promuovere la "Settimana mondiale di sensibilizzazione per la riduzione del consumo alimentare di sale" (15-21 maggio 2023).

Consumo. L'Organizzazione mon-

diale della Sanità (OMS) raccomanda di consumare meno di 5 grammi di sale al giorno, considerando quello già presente negli alimenti (circa 3 grammi) e quello aggiunto con i condimenti (circa 2 grammi/die, corrispondenti ad un cucchiaino da tè).

L'obiettivo. L'obiettivo principale è quello di sensibilizzare i Governi sulla necessità di una ampia strategia di prevenzione condivisa verso l'adozione di un'alimentazione più sana, nonché di incoraggiare le a-

ziende alimentari a ridurre l'utilizzo del sale nei loro prodotti, considerato che circa tre quarti del sale che introduciamo nel nostro organismo deriva dal consumo di cibi processati e confezionati.

Aziende alimentari. È fondamentale che aziende alimentari, istituzioni e cittadini perseguano l'impegno per la riformulazione dei prodotti alimentari e per diminuire l'utilizzo del sale in cucina e a tavola. Solo in questo modo sarà possibile raggiungere l'obiettivo fissato

dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), nel Piano d'azione globale per la prevenzione ed il controllo delle malattie croniche non trasmissibili 2013-2030 (Global action plan for the prevention and control of noncommunicable diseases 2013-2020), che prevede una riduzione del 30% del consumo medio di sale/sodio entro il 2025. A tal fine, in Italia, il Programma del

Ordine delle Professioni Infermieristiche di Brescia

*Noi infermieri:
storie che raccontano milioni di vite*



OVUNQUE per il BENE di TUTTI