

ALIMENTAZIONE

SALE: SE NE ASSUMI MENO VIVI PIÙ A LUNGO



Per secoli il sale è stato considerato un bene prezioso perché difficilmente reperibile, in particolare per le popolazioni che vivevano lontane dal mare, che sapevano bene quanto fosse importante per la loro sopravvivenza, oltre che per la conservazione di alcuni cibi proteggendoli da **contaminazioni batteriche**. Oggi il sale è diventato un alimento di uso comune ed è onnipresente sulle nostre tavole, dove viene usato per insaporire ulteriormente i cibi secondo i gusti e le abitudini individuali. Accade così che il nostro organismo ne assuma troppo, con gravi rischi per la salute.

Di quanto sodio abbiamo bisogno?

Sia il sapore sia le proprietà biologiche del sale comune sono legate principalmente al sodio (in ogni grammo di sale ci sono circa 0,4 grammi di sodio). Questo minerale è presente anche nel nostro organismo, dove si “occupa” di regolare la consistenza e il corretto fluire dei liquidi presenti tra le cellule. Giornalmente il nostro corpo elimina una piccola quantità di sodio (da 0,1 a 0,6 g circa), dose che aumenta in caso di sudorazione estrema e prolungata (3,5 g circa) e che va reintegrata con la dieta.

Il sodio presente negli alimenti sarebbe di per sé in grado di sopperire a queste esigenze (molto basse) **dell'organismo**. Esso è infatti contenuto allo stato naturale nell'acqua, nella frutta, nella verdura, nella carne ecc. Aggiungendo sale alle pietanze si finisce per assumere sodio in quantità eccessive. Secondo alcuni studi, **l'adulto italiano ingerisce in media ogni giorno circa 10 g di sale, cioè 4 g di sodio, una quantità molto superiore (quasi dieci volte) a quella fisiologicamente necessaria**.

Troppo sale: sai cosa rischi?

Secondo una ricerca condotta dalla *Harvard School of Public Health* di Boston, solo nel 2010, **il consumo eccessivo di sale ha contribuito a causare la morte di circa 2,3 milioni di persone** nel mondo. L'assunzione eccessiva di sodio e la sua alta concentrazione nel nostro organismo modificano i meccanismi di equilibrio idro-salino, con conseguenti alterazioni della pressione sanguigna, dell'equilibrio corporeo acido-basico, della contrazione muscolare e della trasmissione nervosa. Le conseguenze di queste alterazioni sono un

maggiore **rischio di malattie come quelle a carico del cuore, dei vasi sanguigni, dei reni, dello stomaco e delle ossa**. Fino a poco tempo fa, un consumo medio di sale al di sotto di 6 g al giorno, pari ad una assunzione di circa 2,4 g di sodio, era indicato dalle linee guida dell'**OMS** (*Organizzazione Mondiale della Sanità*) come un buon compromesso tra il soddisfacimento del gusto e la prevenzione dei rischi legati al sodio. Alla luce delle nuove evidenze scientifiche e dell'aumento dei decessi legati all'ipertensione, il 31 gennaio 2013 l'OMS ha modificato le proprie indicazioni, stabilendo che gli adulti e i bambini al di sopra dei 2 anni non dovrebbero superare il consumo di **5 grammi di sale da cucina al giorno, corrispondente a meno di 2 g di sodio**. Gli esperti tuttavia avvertono: consumiamo sale anche senza accorgercene. Solo il 20% del sale che assumiamo dipende dalla nostra aggiunta alle pietanze, l'80% arriva sulle nostre tavole direttamente dal supermercato, ossia è già contenuto negli alimenti che compriamo e difficilmente ne siamo consapevoli.

Le fonti nascoste di sale

Forse non tutti sanno che nei prodotti "trasformati" (quelli "pronti" che si trovano comunemente in commercio) è presente un'elevata quantità di sale. Tra i prodotti trasformati, l'INRAN (*Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione*) indica come più a "rischio" per un'assunzione eccessiva di sodio **i prodotti da forno** come pane, biscotti, crackers, grissini, pizza ma anche merendine, cornetti e cereali da prima colazione.

Il pericolo di tali prodotti è che il consumatore raramente è a conoscenza della vasta quantità di sale che li caratterizza, e tende a consumarli quotidianamente, spesso anche in dosi elevate, rispetto magari agli **insaccati** che più comunemente sono noti per il loro quantitativo di sale ma vengono di solito consumati con più moderazione. Anche alcuni condimenti utilizzati in sostituzione o in aggiunta al sale sono ricchi di sodio. È il caso ad esempio del **dado da brodo** (anche sotto forma granulare), del **ketchup** e della **salsa di soia**.

Ecco qualche consiglio

Per ridurre le concentrazioni di sodio nel nostro organismo e quindi diminuire i rischi associati alla salute, segui questi importanti consigli:

- **Riduci gradualmente l'aggiunta di sale alle tue pietanze.** Abituarsi è semplice: il nostro palato si adatta automaticamente ai nuovi sapori e può essere facilmente rieducato ad apprezzare cibi meno salati. Entro pochi mesi, o addirittura settimane, gli stessi cibi che un tempo avresti definito insipidi ti sembreranno perfetti!
- **Preferisci il sale iodato a quello raffinato:** non è un composto dietetico particolare, indicato solo in alcuni casi, bensì un alimento che dovrebbe essere utilizzato da tutti perché più salutare (minori concentrazioni di sodio e maggiore contenuto di iodio). Il sale iodato ha la stessa capacità di esaltare i sapori di quello non iodato e va comunque utilizzato con la stessa moderazione del sale "comune".
- **Limita l'uso di condimenti salati** (salse di soia, senape, ketchup ecc).
- **Utilizza erbe aromatiche e spezie** per insaporire le tue pietanze.
- **Riduci il sale nell'acqua di cottura** di pasta, riso o patate. **Meglio** insaporire i primi piatti con un cucchiaino (10 g) di **Grana Padano DOP grattugiato:** ha una concentrazione minore di sodio rispetto al sale e in più apporta nutrienti utili alla tua salute (calcio, proteine, vitamine ecc).
- **Bevi molta acqua** (almeno 1,5-2 l al giorno), meglio se iposodica, per garantire al tuo organismo la corretta idratazione e prevenire/combattere la ritenzione idrica, causa ad esempio di **cellulite**.
- **Mangia almeno 3 frutti e 2 porzioni di verdura al giorno**, che sono ricchi di micronutrienti e il potassio in essi contenuto contrasta l'eventuale eccesso di sodio.
- **Prediligi i prodotti da forno meno ricchi di sale** (pane senza sale, tonno in scatola a basso contenuto di sale ecc.).
- **Impara a leggere le etichette** e i contenuti di sodio dei prodotti già pronti, evitando o limitando i cibi che ne sono troppo ricchi.
- **Lava sotto l'acqua corrente** gli alimenti sottosale (capperi, olive ecc.) prima di consumarli.
- **Non aggiungere sale alle pappe dei bambini** prima dell'anno di vita e usalo, in seguito, con moderazione per non abituare i più piccoli alla cattiva abitudine di mangiare salato. Quando da grandi scopriranno gli effetti del sale, ti ringrazieranno!