

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

RIDURRE IL SALE, SERVE LA COLLABORAZIONE DI TUTTI

Per ridurre il sodio consumato sarà necessario un grande sforzo da parte della popolazione e dell'industria alimentare. Secondo uno studio pubblicato sulla rivista *American Journal of Clinical Nutrition*, raggiungere l'obiettivo posto dall'Organizzazione mondiale della sanità (Oms) richiederà grande impegno. L'Oms chiede infatti che gli adulti non consumino oltre 5 grammi di sale al giorno. Lo studio ha analizzato la situazione in Nuova Zelanda, dove il consumo è pari a 8,4 grammi giornalieri. Nella ricerca sono stati considerati i cibi industriali, quelli preparati a casa e quelli offerti dalla ristorazione, rispetto ai quali sono stati raccolti i dati derivanti dalle statistiche sui consumi e dalle dichiarazioni dei produttori sul contenuto di sale.

Secondo i ricercatori, la Nuova Zelanda potrebbe raggiungere una riduzione del 35% del consumo di sale con una riduzione del 36% del sale nei cibi confezionati, più una riduzione del 40% nei cibi preparati a casa o in quelli consumati fuori casa. In particolare, i produttori di cereali pronti per la colazione dovrebbero ridurre il contenuto di sale del 54%, quelli di salsicce del 42%, quelli di formaggio duro, tipo cheddar, del 27% e quelli di pane bianco del 21%.

“Nella nostra alimentazione dobbiamo preferire alimenti freschi o di origine controllata, commenta Michela Barichella, responsabile dell'unità Dietetica e Nutrizione Clinica dell'Istituto Ortopedico Gaetano Pini – Cto di Milano, e seguire le indicazioni per una sana alimentazione che indicano una frequenza del formaggio tre volte a settimana come secondo piatto”.

Fonte:

Eyles, Helen, et al. "Achieving the WHO sodium target: estimation of reductions required in the sodium content of packaged foods and other sources of dietary sodium." The American Journal of Clinical Nutrition 104.2 (2016): 470-479.