

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

TROPPO SODIO NEGLI ALIMENTI

Troppo sodio negli alimenti

Un eccesso di sodio nell'alimentazione è associato all'ipertensione, una condizione che aumenta il rischio di malattie cardiovascolari. Si stima che in Gran Bretagna l'apporto giornaliero di sodio sia pari a 8 grammi, superiore al limite raccomandato di 6 grammi. Negli ultimi anni la situazione non è migliorata. Infatti, tutti gli sforzi per diminuire l'apporto di sodio condotti negli ultimi decenni hanno avuto risultati piuttosto deludenti. In questo quadro, e considerando che circa il 75% del sodio introdotto con l'alimentazione proviene dai prodotti industriali, sono stati proposti regolamenti per limitare il contenuto di sale negli alimenti lavorati.

“In Gran Bretagna sono stati fissati obiettivi di riduzione di sodio per un'ampia gamma di categorie di alimenti industriali. La valutazione e il controllo sono strumenti essenziali di questo processo” scrivono gli autori dello studio pubblicato sull'*American Journal of Clinical Nutrition*. L'obiettivo della ricerca era quello di determinare se i dati a campione sugli acquisti delle famiglie potevano essere usati per stimare il contenuto di sodio dei cibi industriali, il contenuto medio di sodio per tipologia di prodotto e il contributo per volume al contenuto totale di sodio.

Sono stati ottenuti i dati relativi a oltre 21mila famiglie della Gran Bretagna, tra l'ottobre del 2008 e il settembre del 2009. I dati sull'acquisto (descrizione e peso del prodotto, acquisti per anno) e il contenuto di sodio (mg/100 g) sono le informazioni raccolte per tutte le maggiori categorie di alimenti.

Su 44.300 prodotti, la maggiore fonte di sodio è risultata essere il sale da tavola (23%), le carni trasformate (18%), il pane e i prodotti da forno (13%), il latte e i suoi derivati (12%), le salse e i condimenti (11%). Più di un terzo del sodio acquistato (il 37%) era dovuto a solo cinque alimenti: pancetta, pane, latte, formaggio e salse. Inoltre, i prodotti più venduti in ciascuna categoria tendevano ad avere più sale rispetto alla media di quella categoria.

Gli autori hanno quindi concluso che puntare sulla regolamentazione solo di alcune categorie di prodotti e dei prodotti più venduti, in volume, è una buona strategia per ridurre il contenuto di sodio nell'alimentazione.

Fonte:

Sodium content of processed foods in the United Kingdom: analysis of 44,000 foods purchased by 21,000 households. Ni Mhurchu C, Capelin C, Dunford EK, Webster JL, Neal BC, Jebb SA. Am J Clin Nutr. 2010 Dec 29.