

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

TROPPO SODIO NEI CIBI

L'eccessivo consumo di sodio è un'importante causa di ipertensione, un fattore di rischio maggiore per le malattie cardiache e l'ictus. Più alto è il consumo di sale, maggiore è il rischio di ipertensione. Poiché negli Stati Uniti circa 80% del sodio consumato dalle persone è aggiunto negli alimenti dalle industrie alimentari e dai ristoranti, è auspicabile che le aziende ne diminuiscano l'uso. Ma nel periodo studiato, dal 2005 al 2011, questo non è avvenuto, come mostra la ricerca che ha paragonato il livello di sodio in prodotti identici comprati nel 2005, nel 2008 e nel 2011.

La diminuzione del contenuto di sodio in 402 prodotti industriali è stata solo del 3,5%, mentre in 78 prodotti di fast-food è stato registrato un aumento del 2,6%. Anche se alcuni prodotti hanno mostrato una riduzione di almeno il 30% di sodio, per altri ne è stato indicato un aumento. Statisticamente non si nota quindi alcuna differenza.

In conclusione, la riduzione volontaria del contenuto di sodio da parte di ristoranti e industrie alimentari è risultata troppo lenta e incoerente nel periodo preso in esame. Secondo gli autori dello studio, per ridurre il contenuto di sodio negli alimenti sono necessarie azioni più forti, anche di tipo governativo.

Per quanto riguarda il nostro paese, nell'ambito del programma di prevenzione del Ministero della Salute lanciato nel 2007 chiamato "Guadagnare Salute", si sottolinea come i produttori primari, come gli allevatori, e l'industria di trasformazione dovrebbero essere incoraggiati, con accordi da raggiungere anche tramite incentivi, a ridurre progressivamente i contenuti di grasso totale, grassi saturi, zucchero e sale aggiunti nei prodotti. Anche nella ristorazione collettiva il settore privato dovrebbe essere incoraggiato ad offrire scelte alimentari compatibili con le Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana, e quindi contribuire alla riduzione dell'assunzione di sodio.

Fonte: Changes in Sodium Levels in Processed and Restaurant Foods, 2005 to 2011. Jacobson MF, Havas S, McCarter R. JAMA Intern Med. 2013 May 13:1-7. doi: 10.1001/jamainternmed.2013.6154. [Epub ahead of print].