

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

TROPPO SALE NEL CIBO DEI BAMBINI

Dal 2003-2004 il Regno Unito ha attuato una campagna per la riduzione del sale. Tuttavia, non ci sono dati sul consumo di sale nei bambini, valutato tramite la concentrazione di sodio nelle urine nell'arco delle 24 ore, la misura standard.

Per colmare la lacuna gli autori dell'articolo pubblicato su Hypertension hanno condotto uno studio trasversale tra bambini e ragazzi della parte meridionale di Londra. Sono stati coinvolti bambini in età scolare nelle fasce di età 5-6 anni e 8-9 anni, e adolescenti di 13-17 anni. L'assunzione di sale nell'alimentazione è stata misurata tramite l'escrezione urinaria di sodio nelle 24 ore e confrontata con le più recenti raccomandazioni in materia. Inoltre, sono state valutate le fonti di sale utilizzando un diario alimentare fotografico lungo le 24 ore.

Hanno fornito una valida raccolta delle urine 340 minori (162 femmine, 178 maschi). L'apporto medio di sale era 3,75 g/die, 4,72 g/die e 7,55 g/die rispettivamente per i bambini più piccoli, per quelli di fascia intermedia e per gli adolescenti. Il 66% dei bambini di 5-6 anni, il 73 % di quelli di 8-9 anni e il 73% dei ragazzi di 13-17 anni faceva registrare un apporto di sale eccessivo rispetto ai valori massimi raccomandati.

Le principali fonti di sale nella dieta erano cereali e prodotti a base di cereali (che fornivano il 36% del sale, il pane il 15%), i prodotti a base di carne (il 19%) e latte e prodotti lattiero-caseari (11%).

Questo studio dimostra che l'assunzione di sale dei bambini di Londra Sud è alta, e che la maggior parte del sale è dovuto al consumo di alimenti industriali trasformati.

È noto che l'uso del sale è un dato crescente anche in Italia. Per questo da qualche anno è in atto una campagna per ridurre il contenuto di sale nei prodotti alimentari.

Fonte: Salt Intake of Children and Adolescents in South London: Consumption Levels and Dietary Sources. Marrero NM, He FJ, Whincup P, Macgregor GA. Hypertension. 2014 Mar 10. [Epub ahead of print]