



Regione
Lombardia

ASL Varese

DIREZIONE SANITARIA
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE MEDICO
SERVIZIO IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE
U.O. ALIMENTI E NUTRIZIONE
Via O. Rossi n. 9 - 21100 Varese

Sistema Qualità Certificato - UNI EN ISO 9001:2008
Tel. 0332/277576 - Fax 0332/277414

Varese, **6 MAR. 2013**

Prot. n. 2013/014DPM0029121
Responsabile del procedimento: V.Renna, P.Frattini
Responsabile dell'istruttoria: M.A. Bianchi, F.Sambo

Alla c.a. Direzioni Sanitarie Aziende Ospedaliere di
Busto, Gallarate, Varese

Ai Sigg. Sindaci dei Comuni
della Provincia di Varese

Ai Responsabili della Ristorazione scolastica dei
Comuni della Provincia di Varese

Ai Medici di Assistenza Primaria
Ai Pediatri di Famiglia
della Provincia di Varese

Ai Responsabili delle Aree Distrettuali Socio
Sanitarie

Al Presidente Associazione Panificatori

LORO SEDI

Oggetto: Adesione alla "Settimana Mondiale per la riduzione del consumo di sale 11 marzo -17 marzo "

Anche quest'anno, l'ASL di Varese partecipa alla Settimana Mondiale per la riduzione del consumo di sale, campagna organizzata da World Action on Salt and Health (WASH), proposta dalla Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU), in collaborazione con il Gruppo di lavoro Intersocietario per la Riduzione del Consumo di Sodio in Italia (GIRCSI), **per promuovere la riduzione dell'assunzione di sale da cucina nell'alimentazione quotidiana.**

L'obiettivo generale di World Action on Salt and Health (WASH), istituita nel 2005, è quello di portare ad una riduzione dell'assunzione di sale in tutto il mondo, riducendo

la quantità di sale negli alimenti trasformati, nonché del sale aggiunto alla cottura e a tavola.

La maggior parte delle persone mangia troppo sale, spesso senza rendersene conto, poiché il 75% del sale ingerito è già contenuto nel cibo acquistato e solo una piccola quantità viene aggiunto a casa.

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), gli adulti dovrebbero mangiare non più di 5 g di sale al giorno, e ancor meno i bambini.

Studi scientifici hanno dimostrato che in Italia il consumo pro capite di sale alimentare supera di oltre il doppio il reale fabbisogno giornaliero.

Il sale può aumentare la nostra pressione sanguigna. L'ipertensione è il principale fattore di rischio per malattie quali ictus, insufficienza cardiaca e cardiopatie, tra le più frequenti cause di morte e disabilità nel mondo.

Vi è anche una crescente evidenza scientifica che lega l'assunzione di sale a cancro dello stomaco, osteoporosi, obesità, calcolosi renale e malattie renali.

Molti alimenti che noi consumiamo contengono naturalmente sale.

Tra le principali fonti di sale troviamo il pane che, consumato tutti i giorni ed in quantità elevate, apporta più sale rispetto ad altri alimenti (es. formaggi, salumi, patatine fritte, dadi da brodo, salse, ecc.) che ne contengono percentuali maggiori, ma sono consumati più raramente e in quantità minori.

Per questa ragione, è fondamentale imparare a riconoscere la quantità di sale contenuta non solamente negli alimenti semplici, ma anche in quelli complessi, al fine di poter regolare e controllare il consumo al di sotto di determinate soglie, che sappiamo essere correlate con l'insorgenza di diverse malattie.

Quantità massime di sale da introdurre in una giornata:

Età	Assunzione giornaliera
0-6 mesi	inferiore 1 g/die
6-12 mesi	1 g/die
1-3 anni	2 g/die
4-6 anni	3 g/die
più di 7 anni	5 g/die

Diversi alimenti, naturalmente poveri in sale, subiscono un trattamento tecnologico di trasformazione o conservazione che li rende più salati.

Leggendo le etichette è possibile valutare il consumo giornaliero di sale (i nomi che indicano la presenza del sale aggiunto sono: sodio (o Na), cloruro di sodio, fosfato monosodico, glutammato di sodio, benzoato di sodio, citrato di sodio).

ALCUNI ALIMENTI MENO RICCHI DI SALE E DA CONSUMARE SENZA SALE

AGGIUNTO: pasta, riso, polenta, pane poco salato, carni, pesce, uova, verdure e ortaggi, yogurt, frutta fresca, spremute.

ALCUNI ALIMENTI RICCHI DI SALE DA CONSUMARE SALTUARIAMENTE:

Salumi, formaggi, pizza, crackers, grissini, patatine, salatini, pesce e carne affumicate o marinate, conserve vegetali, piatti industriali pronti, frutta secca tostata per aperitivi, salsicce, ketchup, salsa di soia, senape, maionese, olive, dado da brodo.



Regione
Lombardia

ASL Varese

La Settimana Mondiale per la riduzione del consumo di sale si svolgerà dal 11 marzo al 17 Marzo 2013: quest'anno la campagna è rivolta a sensibilizzare i consumatori sulla riduzione di sale nei pasti fuori casa.

La riduzione di 5 g/die dell'introduzione di sale riduce del 23 % il pericolo di avere un ictus e del 17 % il pericolo di avere una malattia del cuore.

La locandina e il pieghevole allegati alla presente rappresentano un contributo essenziale alla campagna di informazione e di sensibilizzazione.

Per raggiungere il maggior numero di popolazione con la campagna informativa, chiediamo la Vostra collaborazione nel voler esporre, almeno per tutta la durata del mese di aprile, la documentazione relativa alla campagna, per effettuare un'azione di sensibilizzazione della popolazione.

Si ringrazia per la collaborazione e si inviano cordiali saluti.

IL DIRETTORE SANITARIO
Dr. Stefano Taborelli

IL DIRETTORE GENERALE
Dr. Giovanni Daverio