

## Il sale ... quanto me ne serve?

Le quantità di sale che servono al nostro organismo sono assicurate dal contenuto naturalmente presente nei cibi.

Assunzione adeguata giornaliera di sale

Età	Assunzione giornaliera inferiore 1 g/die
0 - 12 mesi	inferiore 1 g/die
1 - 3 anni	1,75 g/die
4 - 6 anni	2,25 g/die
7 - 10 anni	2,75 g/die
più di 10 anni	3,75 g/die

In Italia il consumo medio di sale pro-capite è stimato pari a circa 9 - 11 grammi giornalieri. Questa quantità è più del doppio rispetto a quanto indicato dall'Organizzazione Mondiale della Sanità, come valore massimo tollerabile nell'adulto.

### Controlla le fonti nascoste di sale: ecco alcuni esempi

Alimenti	Peso di una porzione (g)	Contenuto di sale (g)
Pane	50 (una fetta media)	0,8
Biscotti dolci	20 (2-4 biscotti)	0,1
Brioche semplice	40 (una unità)	0,4
Merendina tipo pan di Spagna	35 (una unità)	0,3
Cereali da prima colazione	30 (4 cucchiaini da tavola)	0,20,3
Olive da tavola conservate	35 (5 olive)	1,1
Verdure sott'aceto	60 (3 cucchiaini da tavola)	1,2
Prosciutto crudo	50 (3-4 fette medie)	3,4
Prosciutto cotto	50 (3-4 fette medie)	0,9
Salame	50 (8-10 fette medie)	1,9
Provolone, caciotta, pecorino	50 (porzione)	0,9
Formaggio	22 (una unità)	0,6
Parmigiano/grana grattugiato	10 (1 cucchiaino da tavola)	0,2
Tonno in scatola	52 (una scatolaletta)	0,4
Patatine in sacchetto	25 (una confezione individuale)	0,4

Fonte: Banca Dati di Composizione degli Alimenti per Studi Epidemiologici in Italia a cura di Gagnarella P., Salvini S., Parpinel M. Versione 1, 2008  
Website <http://www.ifo.it/bda>

## Meno sale per tutta la famiglia

Ricordati che riducendo gradualmente il consumo di sale si migliora la sensibilità gustativa apprezzando cibi poco salati, senza per questo rinunciare al gusto

Vuoi provare questo piacere?

Segui queste semplici regole, a casa con tutta la famiglia e nei pasti fuori casa.

- ◆ Quando fai la spesa, acquista alimenti poco salati: controlla sempre le etichette, anche delle acque minerali
- ◆ Quando sono disponibili, scegli prodotti a basso contenuto di sale (ad esempio pane ed altri derivati dei cereali senza aggiunta di sale)
- ◆ Riscopri il piacere di una buona cucina e riduci il consumo di piatti industriali, sughi già pronti o cibi in scatola
- ◆ Limita l'uso di condimenti contenenti sodio (dado da brodo, ketchup, salsa di soia, senape, ecc.)
- ◆ Aggiungi meno sale alle ricette: pasta e riso possono essere cotti in acqua poco salata; bistecche, pesce, pollo, verdure o patate (anche fritte) possono essere preparati e cucinati con meno sale o addirittura senza
- ◆ Insaporisci i cibi con erbe aromatiche fresche, spezie o usando limone e aceto
- ◆ A tavola, metti solo olio e aceto: sarà più facile non aggiungere sale ai piatti già cucinati!
- ◆ Non aggiungere sale nelle pappe dei tuoi bambini almeno per tutto il primo anno di vita ed abituali ad apprezzare cibi poco salati
- ◆ Latte e yogurt sono una buona fonte di calcio con pochissimo sale. Preferisci i formaggi freschi a quelli stagionati
- ◆ Se mangi un panino, puoi prepararlo con alimenti a basso contenuto di sale
- ◆ Durante gli spuntini, frutta o spremute sono un'ottima alternativa agli snack salati
- ◆ Nell'attività sportiva leggera reintegra con la semplice acqua i liquidi perduti attraverso la sudorazione
- ◆ Se proprio trovate il menù insipido: solo un pizzico di sale, ma iodato

e per saperne di più...

[www.sinu.it](http://www.sinu.it)  
[www.menosalepiusalute.it](http://www.menosalepiusalute.it)  
[www.worldactiononsalt.com](http://www.worldactiononsalt.com)

Aderisce alla Campagna



Settimana Mondiale per la Riduzione di Sale  
11 - 17 marzo, 2013

## Meno Sale Più Salute Nei Pasti Fuori Casa

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

Quest'anno la campagna è rivolta a sensibilizzare i consumatori sulla riduzione di sale nei pasti fuori casa.

ALIMENTI MENO RICCHI DI SALE E DA CONSUMARE SENZA SALE ACQUIANTO CONSUMARE SALTURIAMENTE

pasta, riso, polenta  
pane poco salato  
carni, pesce, uova  
verdura e ortaggi  
latte, yogurt  
frutta fresca, spremute  
legumi, olio

salumi, formaggi  
pizza, cracker,  
grissini,  
patatine, salarini,  
pesce sotto sale o  
marinato,  
conserven vegetali,  
piatti industriali  
pronti

ketchup,  
salsa di soia,  
senape, maionese,  
olive, capperi,  
margarina e burro  
salati,  
dado da brodo

5 grammi in meno di sale al giorno (circa un cucchiaino da caffè)

☺ riducono del 23 % il pericolo di avere un ictus

☺ riducono del 17 % il pericolo di avere una malattia del cuore