

ALCUNI CONSIGLI DALLE LINEE GUIDA
PER UNA SANA ALIMENTAZIONE ITALIANA



NELLA PREPARAZIONE E CONDIMENTO DEI CIBI E' CONSIGLIABILE:

1. Ridurre progressivamente l'uso di sale sia in tavola che in cucina (se tale riduzione avviene gradualmente, il palato si adatta ed è rieducabile);
2. Preferire al sale comune, il sale arricchito con iodio (iodato);
3. Non aggiungere sale nelle pappe dei bambini, almeno fino al primo anno di vita;
4. Limitare l'uso di condimenti alternativi contenenti sodio (dado da brodo, ketchup, salsa di soia, senape, ecc.);
5. Insaporire i cibi con erbe aromatiche (aglio, cipolla, basilico, prezzemolo, rosmarino...) e spezie (pepe, peperoncino, curry, noce moscata, zafferano, ecc);
6. Esaltare il sapore dei cibi utilizzando succo di limone o aceto.

ATTIVITA' SPORTIVA MODERATA: reintegrare i liquidi perduti con la sudorazione bevendo semplicemente acqua.



COME POSSO SAPERE SE IL MIO PANNETTIERE DI FIDUCIA PARTECIPA ALL'INIZIATIVA?

Consultando l'elenco dei panificatori aderenti, sul sito della Regione Piemonte al link:
<http://www.regione.piemonte.it>



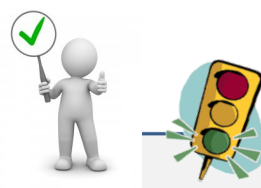
Contenuto ALTO di SALE (sup. a 1.2 g per 100 g)

Prodotti industriali: Pesce sott'olio o sotto sale, carne in scatola, minestre liofilizzate, patatine, salatini, panini, tramezzini, crackers, grissini, pizze, pane bianco, pane integrale, olive, capperi, salsa di soia, dadi per brodo, senape, maionese, ketchup, conserve vegetali, sughi pronti, salumi, formaggi, margarina vegetale, verdura sott'olio, frutta secca salata



Contenuto MEDIO di SALE (q. 0.3-1.1 g per 100 g)

Mozzarella, biscotti, cornetti, brioches, merendine, cereali prima colazione, muesli, legumi in scatola, passata di pomodoro confezionata



Contenuto BASSO di SALE (0.3 g per 100 g)

Pasta, riso anche integrali, polenta, legumi secchi e freschi, frutta fresca e secca, carni, pesce, uova, latte, latte di soia, pane toscano, pane poco salato

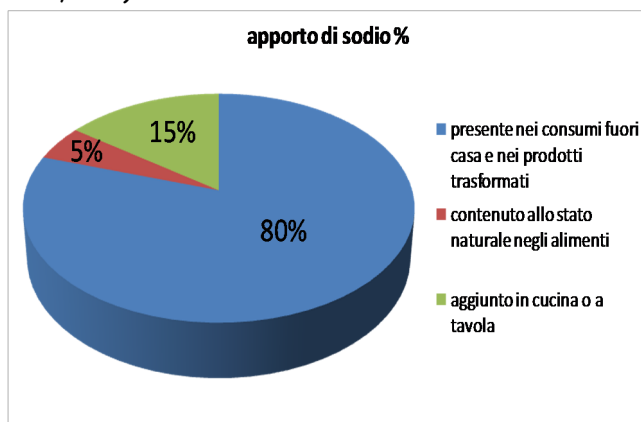


"CON MENO SALE LA SALUTE SALE"

1 grammo di sale = 0,4 grammi di sodio

Le fonti di sodio nell'alimentazione sono di varia natura:

- ◆ 5% il sodio contenuto allo stato naturale negli alimenti (acqua, frutta, verdura, carne, ecc.);
- ◆ 15% il sodio contenuto nel sale aggiunto nella cucina casalinga o a tavola;
- ◆ 80% il sodio contenuto nei prodotti trasformati (artigianali e industriali) nonché nei consumi fuori casa (es. patatine, affettati, formaggi, dadi, salse, ecc.).



(Regno Unito -National diet and nutrition survey 2003).

La riduzione progressiva di sale ha un effetto positivo sulla salute:

- ◆ Riduce la pressione arteriosa
- ◆ Migliora la funzionalità di cuore, vasi sanguigni e rene
- ◆ Aumenta la resistenza delle ossa



Progetto panificatori

“È un progetto della regione Piemonte in collaborazione con l'Associazione Panificatori e le ASL del Piemonte che ha come obiettivo quello di aumentare la disponibilità di pane a ridotto contenuto di sale, attraverso un accordo e un disciplinare che regola l'impegno dei panificatori aderenti volontariamente all'iniziativa.

IL PANE CON CONTENUTO DI SALE RIDOTTO DEL 5%

Chi può trarre benefici dal consumo di questo pane?

La popolazione sana, in tutte le fasce di età. L'alimentazione italiana è caratterizzata da un **abuso di sale** (mediamente il doppio dei valori raccomandati: 5g di sale/giorno) già a partire dall'età pediatrica, aumentando così la predisposizione a malattie soprattutto cardiovascolari.

Ci sono soggetti per cui è controindicato?

No. La riduzione del contenuto di sale in questo pane è di modesta entità, tale da produrre benefici senza compromettere, ad esempio, il bilancio idrico e degli elettroliti, anche durante la stagione estiva, quando le perdite di sodio e cloro sono più accentuate.

Ma questo pane è ugualmente buono?

Sì. La riduzione di sale è modesta, per cui il gusto del pane non viene modificato.

IL PANE "MEZZO SALE" O "SENZA SALE"

Prima scelta nei soggetti ipertesi

Utile a chi soffre di pressione alta, malattie del cuore o dei reni o ha necessità di ridurre il sodio in maniera più cospicua.

E nei soggetti sani?

Visto che l'alimentazione italiana è già molto ricca di sale proveniente da altre fonti, questo pane può essere consumato anche da soggetti sani, senza rischi di carenze di sodio o di cloro.



QUALI ALIMENTI SONO CONSIDERATI AD ALTO CONTENUTO IN SALE?

Salsa di soia, prosciutto crudo, bresaola, salame, salsa ketchup, pesce conservato (aringa, salmone, caviale), pancetta, salsiccia di suino, formaggi stagionati, alimenti in scatola, dadi da brodo, ecc...

PERCHE' SI E' SCELTO DI RIDURRE IL SALE PROPRIO NEL PANE?

Non perché sia l'alimento che ne è più ricco, bensì perché nei prodotti da forno è possibile modulare il contenuto di sale senza rischi per la conservazione.