

LINEE GUIDA PER UNA SANA ALIMENTAZIONE



NELLA PREPARAZIONE E CONDIMENTO DEI CIBI E' CONSIGLIABILE:

Ridurre progressivamente l'uso di sale sia a tavola che in cucina (se la riduzione avviene gradualmente, il gusto si adatta ed è rieducabile);

Preferire il sale iodato arricchito con iodio; mai aggiungere sale nelle pappe dei neonati, almeno fino al primo anno di vita.

Limitare l'uso di condimenti alternativi contenenti sodio (dado da brodo, ketchup, salsa di soia, senape, ecc.).

Insaporire i cibi con erbe aromatiche (prezzemolo, rosmarino origano, salvia e basilico, ...) e spezie (curry, noce moscata, zafferano, zenzero ecc);

Esaltare il sapore dei cibi utilizzando succo di limone o d'arancia o aceto aromatizzato.

ATTIVITA' SPORTIVA MODERATA: reintegrare i Sali minerali e i liquidi perduti con la sudorazione

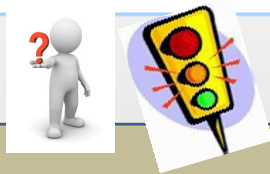
Cari bambini ricordate che gli alimenti salati non devono essere presenti più di 3 volte a settimana

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)

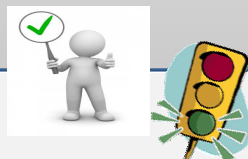
Prodotti industriali: Pesce sott'olio o sotto sale, carne in scatola, minestre liofilizzate, patatine, salatini, panini, tramezzini, crackers, grissini, pizze, pane bianco, pane integrale, olive, capperi, salsa di soia, dadi per brodo, senape, maionese, ketchup, conserve vegetali, sughi pronti, salumi,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



I neonati, non conoscono il gusto salato

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

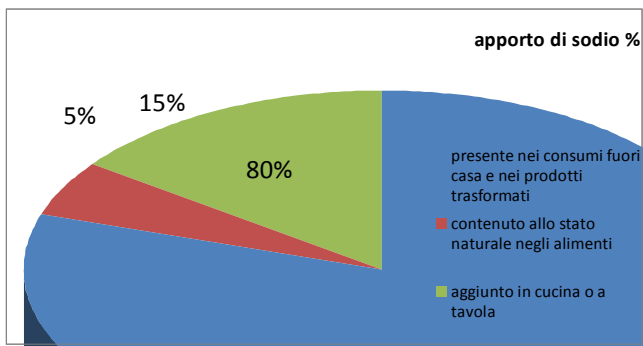


"CON MENO SALE LA SALUTE SALE"

1 grammo di sale = 0,4 grammi di sodio

Dove troviamo il sale ?

- ◆ 5% il sodio e' contenuto allo stato naturale negli alimenti (acqua, frutta, verdura, carne, ecc.);
- ◆ 15% il sodio proviene dal sale aggiunto nelle preparazioni culinarie o a tavola;
- ◆ 80% il sodio e' contenuto nei prodotti trasformati (artigianali e industriali) nonché nei pasti consumati fuori casa o negli snack (es. patatine, affettati, formaggi, dado, 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 Regionale studiato 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 tra le parti, che regola l'impegno dei panificatori aderenti all'iniziativa.

IL PANE A CONTENUTO DI SALE RIDOTTO DEL 5%

Chi trae beneficio dal consumo di questo pane?

La popolazione sana, in tutte le fasce di età: anche i bambini L'alimentazione italiana è caratterizzata da un **abuso di sale** (mediamente il doppio dei valori raccomandati: 5g di sale al giorno) già a partire dall'età pediatrica, aumentando così la predisposizione verso malattie croniche che danneggiano vasi sanguigni, cuore, rene e cervello.

Ci sono soggetti per i quali è dannoso ridurre il sale ?

No. La riduzione del contenuto di sale in questo pane è di modesta entità, tale da produrre benefici senza compromettere il bilancio degli elettroliti o quello idrico.

Questo pane è buono?

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

IL PANE:

"MEZZO SALE" O "SENZA SALE" PERCHE' SI E' SCELTO DI RIDURRE IL SALE PROPRIO NEL PANE?

Il pane è un alimento quotidiano, sempre presente sulla nostra tavola, anche più volte al giorno! Inoltre, nei prodotti da forno è possibile modulare il contenuto di sale aggiunto, senza alterare lo stato di conservazione dell'alimento.



QUALI ALIMENTI SONO CONSIDERATI AD ALTO CONTENUTO IN SALE?

- ◆ Le carni conservate: prosciutto crudo, bresaola, salame, pancetta, salsiccia di suino, pesce conservato, aringa, salmone, caviale, I dadi da brodo e le salse: ketchup, salsa di soia, maionese.
- ◆ I formaggi soprattutto se stagionati.
- ◆ Gli alimenti in scatola.
- ◆ Gli snack: cracker, grissini, pizza, patatine, salattini, biscotti dolci e merendine.

Come migliorare le merende dei bambini?

- ◆ Consumare pane a ridotto contenuto di sale,
- ◆ Utilizzare prodotti freschi, non inscatolati,
- ◆ preferire dolci fatti in casa: torte di mele o alla frutta, biscotti ecc.
- ◆ bere acqua o spremute d'arancia, o frullati di frutta fresca

**IL PANE:
"MEZZO SALE" O "SENZA
SALE"**

**Prima indicazione per i soggetti iper-
tesi**

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.

