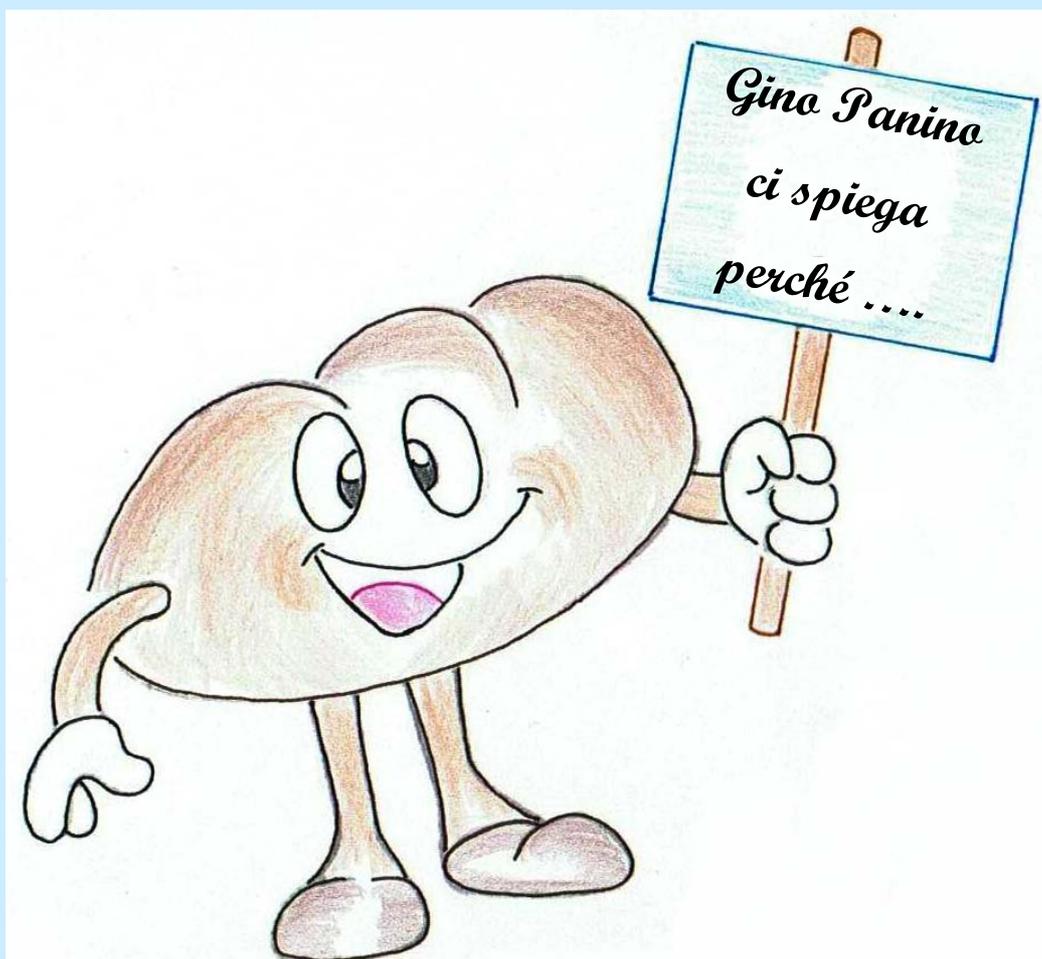


Con meno sale la salute sale



**Guida informativa al progetto della Regione Piemonte
“Con Meno Sale la Salute Sale”**

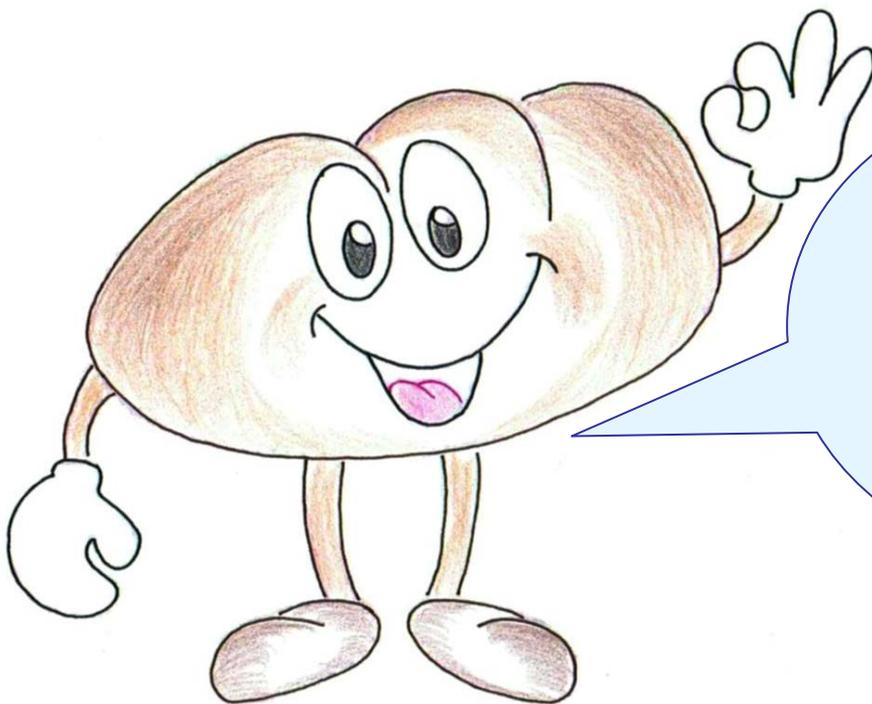
Realizzata nel mese di aprile 2015 dalla Struttura Semplice di Sorveglianza Nutrizionale ASL TO3 (afferente al SIAN)

Responsabile: Dirigente Medico di Scienza dell’Alimentazione e Dietetica
Teresa Denise Spagnoli

Collaboratori: Operatore Professionale Collaboratore Dietista
Debora Lo Bartolo

Coadiutore Amministrativo Esperto
Mara Ragazzi

Indirizzo della Struttura: Via Martiri XXX Aprile n. 30 – 10093 Collegno (TO)



Ciao sono
Gino Panino.

Seguimi e scoprirai
come mantenere
una buona salute
con poco sale!

“Con meno sale la salute sale” è un progetto della Regione in collaborazione con l’Associazione Panificatori e le ASL del Piemonte.

Obiettivo del progetto è quello di aumentare la disponibilità di pane (e eventualmente di altri prodotti da forno) a ridotto contenuto di sale, attraverso un accordo e un disciplinare che regola l’impegno dei panificatori aderenti volontariamente all’iniziativa.

L’accordo impegna i panificatori aderenti a:

- ridurre il contenuto di sale nel pane prodotto del 5% all’anno per due anni senza incremento di prezzo per il consumatore;
- produrre una linea di pane “senza sale” o “mezzo sale” (eventualmente anche con cereali meno raffinati, integrale o semintegrale) da proporre almeno un giorno alla settimana dandone comunicazione ai clienti senza incremento di prezzo per il consumatore.



“Come posso sapere se il mio panettiere di fiducia partecipa all’iniziativa?”

Consultando l’elenco dei panificatori aderenti, sul sito internet della Regione Piemonte al link:

<http://www.regione.piemonte.it>



Il pane con contenuto di sale ridotto del 5%

Chi può avere benefici dal consumo di questo pane?

La popolazione sana, in tutte le fasce di età (bambini, adulti, anziani).

Il sale contiene infatti sodio e cloro, due sali minerali utili all'organismo, se consumati in piccole quantità. Invece l'alimentazione italiana è caratterizzata da un abuso di sale (mediamente il doppio dei valori raccomandati) già a partire dall'età pediatrica.

Questo predispone la popolazione sana a dei rischi di salute, soprattutto sul sistema cardiovascolare. Con gli attuali apporti di sale circa 2 soggetti su 10 rischiano di sviluppare, nel corso della loro vita, malattie del cuore e dei vasi. Alimenti molto ricchi di sale possono inoltre svolgere un'azione irritante sulla parete dello stomaco, favorire la formazione di calcoli renali e una più veloce perdita di calcio dall'osso.



Ci sono soggetti per cui è controindicato?

No. La riduzione del contenuto di sale in questo tipo di pane è di modesta entità, tale da produrre benefici, in ambito preventivo, sulla popolazione sana, senza compromettere il bilancio idrico e degli elettroliti, anche nella stagione estiva, quando le perdite di sodio e cloro con la sudorazione sono più accentuate.

Si tratta pertanto di un pane adatto a tutti.

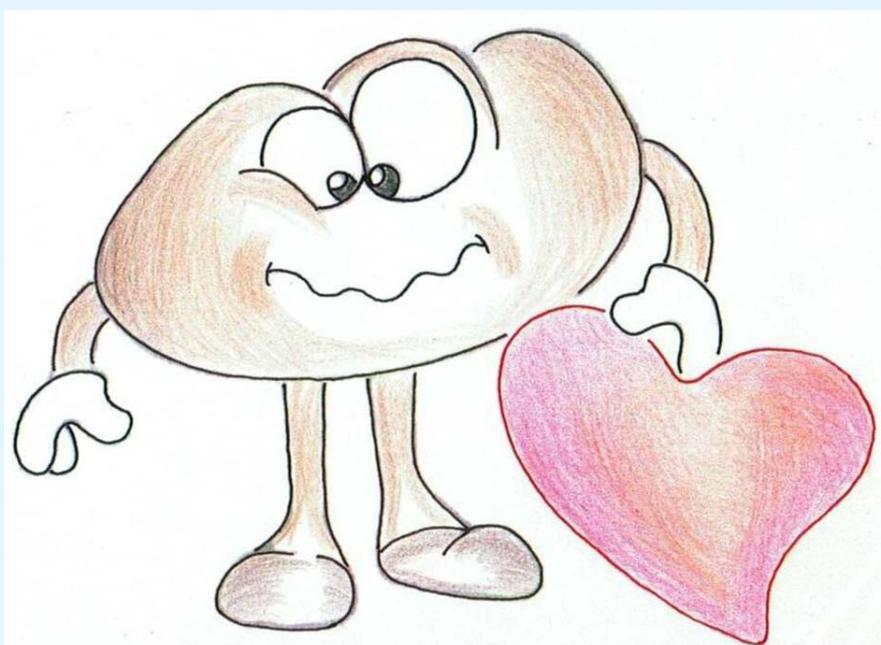
Ma questo pane è ugualmente buono?

Si. La riduzione del sale è così modesta da non modificare il gusto del pane.

Il pane “mezzo sale” o “senza sale”

Prima scelta negli ipertesi

Il pane con contenuto di sale ridotto del 5% può essere utile nei soggetti sani per prevenire le malattie del cuore e dei vasi, ma potrebbe non garantire sufficienti vantaggi a chi già soffre di pressione alta, malattie del cuore o dei reni o ha necessità di ridurre il sodio in maniera più cospicua.



In questi casi è opportuno chiedere sempre il consiglio del medico curante, che sulla base della nostra specifica condizione o dei farmaci che stiamo eventualmente assumendo, potrà consigliarci di assumere il pane “mezzo sale” o “senza sale”.

E nei soggetti sani?

Visto che nella popolazione italiana l'alimentazione è già molto ricca di sale proveniente da altre fonti, anche questo pane può essere consumato da tutti i soggetti sani, senza rischi di situazioni carenziali di sodio e di cloro.

Quali sono le fonti di sale nella nostra alimentazione?

Circa un terzo del sale che aggiungiamo per dare gusto al cibo passa “per la saliera”. I restanti due terzi provengono dagli alimenti.

Il sale da cucina contiene 400 mg di sodio per grammo. Nella tabella sono indicati i contenuti di sodio di alcuni cibi:

Alimento	Sodio mg su 100 g
Salsa di soia	5720
Prosciutto crudo	2238 – 2578
Bresaola	1597
Salame	1497 – 1827
Salsa tomato chetchup	1120
Pesce conservato: aringa, salmone, caviale	1030 / 1880 / 2200
Pancetta	1016 – 1686
Salsiccia di suino	1100 – 1273
Cornflakes	1100
Patatine fritte in busta	1070
Formaggino	1000
Wurstel	793 – 930
Margarina vegetale	800
Zampone / cotechino	699 – 1138
Formaggi stagionati: brie / provolone / taleggio / pecorino	700 / 860 / 873 / 1800
Pizza con pomodoro / bianca	775 / 789
Prosciutto cotto	648 – 726
Formaggi stagionati: parmigiano / fontina / grana	600 / 686 / 700
Carne bovina in scatola	656 – 697
Crostacei e molluschi: gamberi/ ostrica / granchio	375 / 510 / 550
Minestre in scatola / Minestrone liofilizzato	396 – 5600
Lenticchie in scatola / Fagioli cannellini in scatola	357 / 431
Biscotti secchi	410
Pane formato rosetta	317

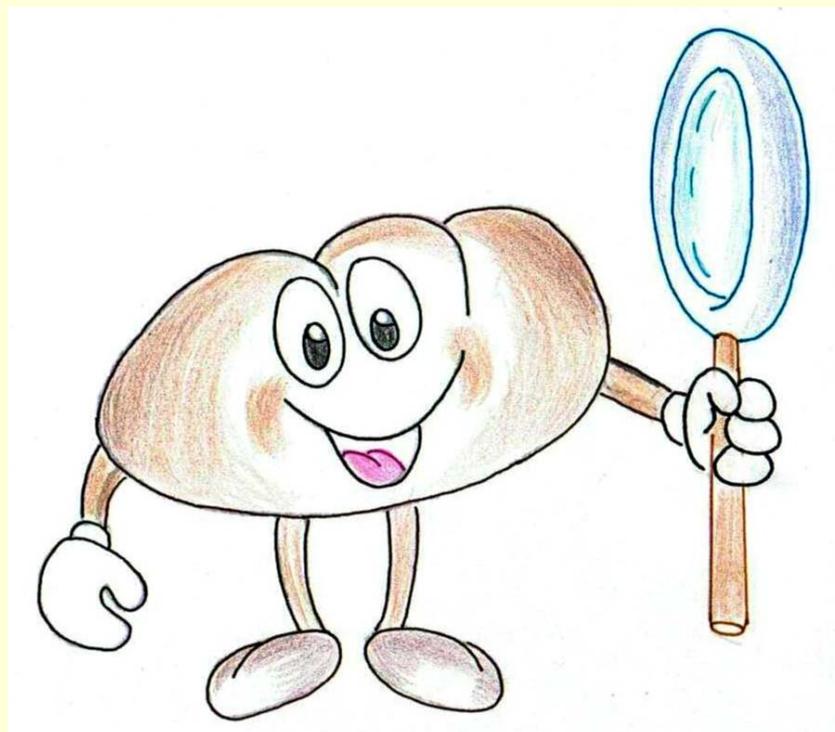
Fonte Tabelle di composizione degli alimenti. Istituto Nazionale per la Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione, anno 2000

Quali alimenti sono considerati ad alto contenuto in sale?

Puoi scoprirlo leggendo l'etichetta e confrontando i valori nutrizionali su 100 g di prodotto con i colori del semaforo della seguente tabellina, elaborata dalla Società Italiana di Nutrizione Umana:

	Sodio mg/100g	Sale g/100 g
ALTO	Superiore a 400-500	Superiore a 1-1,2
MEDIO	Da 120 a 400-500	Da 0,3 a 1-1,2
BASSO	Inferiore a 120	Inferiore a 0,3

N.B. i nomi in etichetta 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.



Perché si è scelto di ridurre il sale proprio nel pane?

Non perché sia l'alimento che ne è più ricco.

Esistono infatti alimenti con contenuti decisamente più alti, nei quali tuttavia non può essere ridotto perché rappresenta una sostanza importante per la conservazione dell'alimento stesso (ad esempio nei salumi ecc.).

Nei prodotti da forno è invece possibile modulare il contenuto di sale senza rischi per la conservazione.



Pertanto, per ridurre gli apporti di sale nella nostra alimentazione possiamo:

- indirizzare le nostre scelte verso linee a ridotto contenuto di sale, mantenendo invariate le quantità e le frequenze di consumo (come nel caso del pane);
- ridurre le quantità e le frequenze di consumo degli alimenti che richiedono una dose di sale non modificabile senza pregiudicare la conservazione del prodotto.

Alcuni consigli dalle Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana

Nella preparazione dei cibi e nel condimento è consigliabile:

- ridurre progressivamente l'uso di sale sia a tavola che in cucina;
- preferire al sale comune il sale arricchito con iodio (sale iodato);
- non aggiungere sale nelle pappe dei bambini, almeno per tutto il 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 (come aglio, cipolla, basilico, prezzemolo, rosmarino, salvia, menta, origano, maggiorana, sedano, porro, timo, semi di finocchio) e spezie (come pepe, peperoncino, noce moscata, zafferano, curry);
- esaltare il sapore dei cibi usando succo di limone e aceto.



Nella scelta delle bevande per l'attività sportiva moderata è consigliabile reintegrare con la semplice acqua i liquidi perduti attraverso la sudorazione.

Nella selezione degli alimenti è consigliabile:

- scegliere, quando sono disponibili, le linee di prodotti a basso contenuto di sale (pane senza sale ecc.).
- consumare solo saltuariamente alimenti trasformati ricchi di sale (snack salati, patatine in sacchetto, olive da tavola, alcuni salumi e formaggi).

Alcuni consigli dalla Società Italiana di Nutrizione Umana

Alimenti

Da consumare

Salumi*, formaggi*, pizza, cracker, grissini, patatine, salatini, pesce sotto sale o marinato, conserve vegetali, piatti industriali pronti

Condimenti: ketchup, salsa di soia, senape, maionese, margarina, burro salato, dado da brodo

ricchi di sale saltuariamente

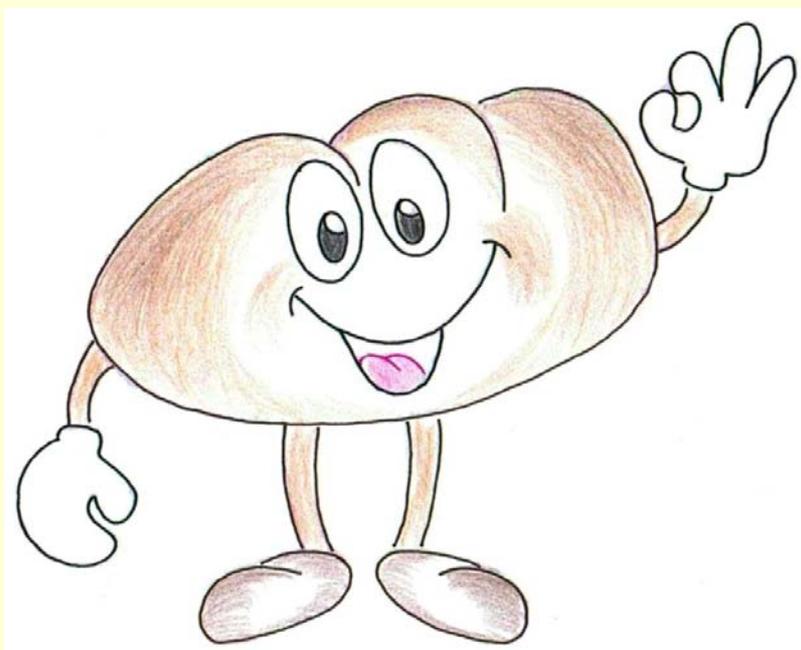
Alimenti meno ricchi di sale

Da consumare senza sale aggiunto

Pasta, riso, polenta, pane poco salato,

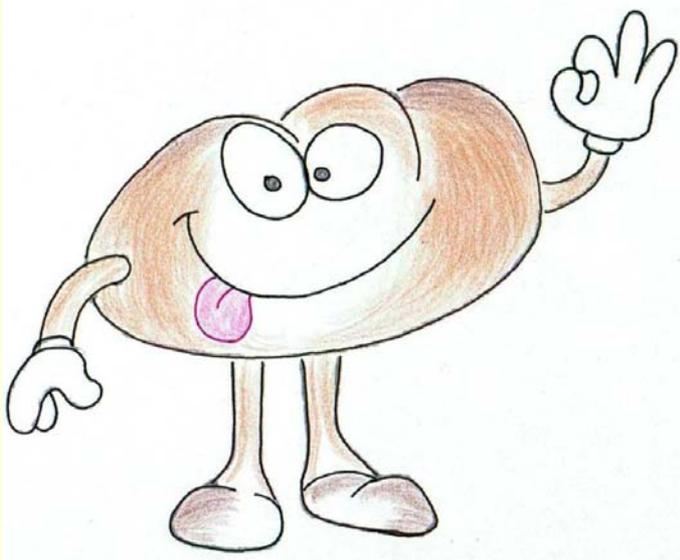
carni, pesce, uova, latte, yogurt, verdura e ortaggi, frutta fresca, spremute, legumi, olio

* Non più di 1-2 volte (salumi) e 3 volte (formaggi) alla settimana sui 14 pasti principali settimanali costituiti da 7 pranzi e 7 cene.



Fonti: Meno sale più salute quando fai la spesa. Società Italiana di Nutrizione Umana, 2014
LARN : Gli standard delle porzioni. Società Italiana di Nutrizione Umana, 1996

Chi ama molto il gusto salato può avere difficoltà nel ridurre il sale?



Se la riduzione avviene gradualmente, diminuire la quantità di sale che si consuma è facile poiché il nostro palato si adatta ed è rieducabile (in poche settimane, i cibi a cui non abbiamo aggiunto il sale, appariranno saporiti al punto giusto, mentre sembreranno troppo salati quelli conditi nel modo precedente).

Mangiare con poco sale comporta dei rischi?

Non nel soggetto sano con un'alimentazione varia.

Anzi, la riduzione progressiva del consumo di sale ha un effetto positivo sulla salute perché:

- riduce la pressione arteriosa;
- migliora la funzionalità di cuore, vasi sanguigni e rene;
- aumenta la resistenza delle ossa.

E' invece opportuno chiedere consiglio al proprio medico in presenza di patologie o particolari condizioni. La riduzione del sodio potrebbe infatti essere controindicata nei seguenti casi:

- specifiche patologie del rene (alcune nefropatie interstiziali croniche, ostruzioni croniche delle vie urinarie, nefropatia cistica della midollare) e del surrene (insufficienza surrenalica);
- condizioni particolari che potrebbero determinare apporti di sodio molto inferiori ai limiti raccomandati (ad esempio soggetti anziani con difficoltà a mantenere apporti nutrizionali sufficienti) o perdite eccessive di sodio (vomito, diarrea, febbre, eccessiva assunzione di diuretici).

Chi ben comincia Consigli per i bambini!

Nei bambini la scelta di spuntini ricchi di sale è tra i fattori che maggiormente contribuiscono ad apporti elevati di sodio in questa fascia di età.

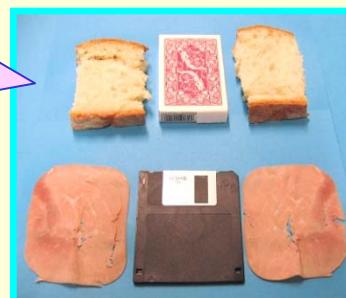
Gli spuntini consigliati tutti i giorni sono la frutta o lo yogurt, ma per chi desidera ogni tanto consumare uno spuntino salato ecco alcuni consigli su frequenze settimanali e quantità raccomandate.

Per dare un'idea delle quantità consigliate senza dover pesare l'alimento lo abbiamo messo a confronto con un oggetto di uso comune. Ad esempio se tagliate una fetta di pane deve essere grande come un mazzo di carte ecc..

Le porzioni raffigurate sono adatte alla fascia di età della scuola primaria o secondaria di primo grado. Nella scuola dell'infanzia occorre ridurre di 1/3 la porzione rispetto all'immagine raffigurata.

Pane e prosciutto

oppure



Cracker
1 pacchettino

oppure



Pizza
bianca/rossa

Cari bambini, ricordate che gli alimenti salati non dovrebbero essere presenti più di tre volte alla settimana nel vostro spuntino!

