

Sale, amico o nemico?

Il consumo di sale quotidiano per un adulto si aggira intorno ai 5 g al giorno in una dieta bilanciata, ma ne introduciamo circa 10-15 g al giorno!!!

La scelta incomincia a tavola.

Meno SALE



Se assunto in eccesso il sale è nemico della nostra salute. In particolare un eccessivo consumo di sale può essere responsabile di malattie come:

- Ipertensione
- Aterosclerosi
- Osteoporosi
- Obesità
- Ritenzione idrica
- Ecc.



Consigli per la riduzione del sale:

- Evitare il più possibile cibi confezionati e in scatola: molti prodotti già lo contengono.
- Limitare il consumo di cibi conservati sotto sale o trasformati (insaccati, formaggi, patatine ecc).
- Utilizzare erbe fresche e spezie per insaporire: Per esempio curry, peperoncino, timo, aglio, cipolla, curcuma ecc.
- Mangiare alcuni alimenti senza sale: **minestre, stufati o altri piatti caldi.**
- Ridurre il sale in modo graduale, sia a tavola che in cucina.
- Preferire al sale comune quello arricchito con iodio (**sale iodato**)
- Non aggiungere sale nelle pappe dei bambini
- Limitare l'uso di condimenti alternativi contenenti sodio (dado da brodo, ketchup, salsa di soia, senape, ecc).



Esaltare il sapore dei cibi usando Spezie, aromi, succo di limone, aceto ecc.