

# Alimentazione

## La strategia

Imparare a leggere le etichette per scelte consapevoli

Uno studio pubblicato su *BMJ Nutrition, Prevention & Health* ha stimato l'effetto che avrebbe una riduzione giornaliera di 1 grammo di sale sul numero di eventi cardiovascolari fino al 2030 in Cina, dove il consumo medio di sale è tra i più elevati al mondo, raggiungendo circa 11 g al giorno per adulto: potrebbe prevenirne circa 9 milioni. «L'Oms indica che ridurre l'assunzione di sodio è una delle misure più efficaci in termini di costi per migliorare la salute e ridurre il peso delle

malattie non trasmissibili poiché può evitare un gran numero di eventi cardiovascolari e decessi», commenta Donfrancesco. «Si consideri che basta una pizza per raggiungere la quantità limite giornaliera di sodio. Inoltre, si raccomanda di leggere le etichette: scegliere, se disponibili, prodotti il cui sale non superi 0,3 g. in 100 g. di prodotto o, comunque, optare per i prodotti con minor contenuto di sale in ciascuna categoria».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Un eccessivo consumo di sodio è stato associato a una minore efficienza dei batteri intestinali «buoni»

# Se il sale è troppo il microbiota soffre

di **Anna Fregonara**

**A**bbiamo bisogno di sale nella nostra dieta, ma ne mangiamo troppo. «La conseguenza principale è l'aumento della pressione arteriosa e del rischio di malattie cardiovascolari, cancro gastrico, obesità, osteoporosi, malattia di Ménière e patologie renali», spiega Chiara Donfrancesco, ricercatrice del Dipartimento Malattie Cardiovascolari, Endocrino-metaboliche e Invecchiamento dell'Istituto Superiore di Sanità e responsabile di Studi di monitoraggio del consumo di sale in Italia. «Si stima a livello globale che circa 1,89 milioni di decessi ogni anno siano associati al consumo eccessivo di sodio (il sale comune, ndr). Ma i ricercatori stanno notando che una dieta

ricca di sodio può avere un impatto negativo anche sul microbiota intestinale, la comunità di batteri, virus e altri microrganismi che vivono nel nostro intestino e che, se in equilibrio tra buoni e cattivi, sono il braccio armato del nostro sistema immunitario. Uno studio apparso su *Hypertension* ha rilevato che quando si riducono la quantità di sodio, i batteri intestinali producono maggiori quantità di acidi grassi a catena corta, composti benefici che contribuiscono a ridurre l'infiammazione e a migliorare la salute metabolica. Ciò si è associato anche a una riduzione della pressione arteriosa. «Poiché gli acidi grassi a catena corta sono prodotti principalmente dal nostro micro-



Se invece di un panino con un salume crudo se ne sceglie uno con pomodoro e mozzarella si risparmiano circa 2,5 grammi di sale

biota e, in particolare, dai batteri più benefici, è probabile che tali variazioni siano dovute a un miglioramento della composizione del microbiota stesso», sottolinea Maria Rescigno, responsabile del Laboratorio di Immunologia delle Mucose e Microbiota di Irccs Istituto Clinico Humanitas e prorettrice alla Ricerca di Humanitas University. «Impariamo, per esempio, ad aggiungere spezie che possono dare sapore permettendo di ridurre il sale. Alcune, come la curcumina, hanno anche una potenziale azione antinfiammatoria e antiossidante. Proviamo a non portare il sale in tavola e prediligiamo alimenti freschi e non trasformati. Fondamentale mangiare cibi ricchi di fibre e prodot-



ti fermentati. I primi sono in grado di espandere proprio la popolazione di batteri che produce gli acidi grassi a catena corta. I secondi riducono gli effetti collaterali delle fibre come il gonfiore e il dolore intestinale». Dai dati raccolti in Italia attraverso le periodiche indagini condotte dall'Istituto Superiore di Sanità nell'ambito del Progetto CUORE, il consumo di sale è, però, ancora al di sopra dei valori raccoman-

L'Organizzazione mondiale della sanità (Oms) indica in meno di 5 g la dose di sodio da consumare al giorno

dati dall'Organizzazione mondiale della sanità (Oms), ovvero meno di 5 g al giorno. «I dati mostrano che gli adulti di età compresa tra i 35 e i 74 consumavano in media giornalmente 10,8 g., gli uomini, e 8,3 g., le donne, nel periodo 2008-2012, e, rispettivamente 9,5 g. e 7,2 g. nel periodo 2018-2019. Si è registrata una riduzione significativa dell'assunzione di sale di circa il 12% in 10 anni, pur rimanendo superiore rispetto alle indicazioni dell'Oms», precisa Donfrancesco. «I dati preliminari raccolti nell'ambito dell'indagine in corso iniziata nel 2023 mostrano un livello di consumo di sale al giorno di 9,2 g. negli uomini e 7,1 g. nelle donne, in linea con i risultati del 2018. Il sodio è presente solo in minima quantità nella maggior parte degli alimenti naturali, mentre almeno la metà del sale che consumiamo è contenuto nei prodotti trasformati e circa il 35% deriva da sale aggiunto in cucina e/o a tavola. Per esempio, se abitualmente per la pasta e legumi si usassero i legumi freschi o secchi, invece di quelli in barattolo, si potrebbe evitare oltre 1 g. di sale».

© RIPRODUZIONE RISERVATA