

Alimentazione

Si può ricorrere a preparati meno ricchi di sodio, alle erbe aromatiche e alle spezie. E si devono leggere le etichette dei cibi

Come e quando sostituire il sale

di **Anna Fregonara**

Un pizzico di sale nella vita fa bene, nel piatto meno, se si esagera. Un consiglio per ridurre il consumo è quello di ricorrere ai sostituti del sale che sono noti nella letteratura scientifica per abbassare la pressione del sangue. Una nuova conferma arriva dai risultati del Salt Substitute and Stroke Study, una ricerca, fra le più ampie condotte su questo argomento, pubblicata sul *New England Journal of Medicine*. Lo studio, effettuato in Cina, ha indagato gli effetti dell'utilizzo di sale con il 75 per cento di cloruro di sodio e il 25 per cento di cloruro di potassio coinvolgendo, fra il 2014 e il 2015, 20.995 abitanti. L'obiettivo



Un grande studio conferma che la sua riduzione è efficace nella prevenzione di malattie gravi

era sperimentare l'azione combinata di una riduzione nel consumo di sale «normale» (cioè a base di sodio) e di un maggior apporto di potassio su sottogruppi di popolazione, quali persone con pregresso ictus o pressione arteriosa elevata o età uguale o superiore ai 60 anni.

La durata media del follow-up (il controllo nel tempo) è stata di circa cinque anni. L'incidenza dell'ictus, obiettivo primario dell'indagine, si è abbassata circa del 14 per cento usando il sostituto del sale rispetto al sale normale, l'incidenza delle maggiori malattie cardiovascolari è calata di circa il 13 per cento e quella di morte prematura di circa il 12 per cento.

Perché un eccessivo consumo di sale fa male?

«Oltre a contribuire all'ipertensione e ad aumentare il rischio di



ANSIA ACT®

Aiuta a ritrovare calma e serenità



Integratore alimentare con 80 mg di olio essenziale di **LAVANDA** che favorisce il rilassamento.

Non induce sonnolenza.

21 CAPSULE MOLLI

1 CAPSULA MOLLE AL GIORNO



IN FARMACIA E PARAFARMACIA

OFFERTA VALIDA FINO AL 31/12/2022 - Tenere fuori dalla portata dei bambini di età inferiore ai tre anni. Non superare le dosi consigliati. Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta variata, equilibrata e di un sano stile di vita. NON HA EFFETTO ANSOLITICO.

malattie cardiache e ictus, l'elevato consumo di sodio (2 grammi al giorno o più, equivalente a 5 g di sale al giorno) è associato ad altre patologie non trasmissibili: tumori dell'apparato digerente, in particolare quelli dello stomaco, osteoporosi e malattie 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. «Inoltre, un basso apporto di potassio (meno di 3,5 grammi al giorno) è associato al rischio di malattie cardiovas-

Ricordarsi di scolare sempre e risciacquare verdure e legumi in scatola

scolari, ma anche alla formazione di calcoli renali e a bassa densità minerale ossea.

«La diminuzione del consumo di sale è una delle misure più convenienti, in termini di costi/benefici, per la tutela della salute. Per questo motivo nella popolazione generale adulta una riduzione relativa del 30 per cento dell'assunzione media di sale entro il 2025 è fra i 9 obiettivi strategici che l'Organizzazione mondiale della sanità (Oms) ha incluso nel Piano

● Non solo per la tiroide

LA VERSIONE IODATA

«Ogni grammo di sale arricchito di iodio fornisce 30 microgrammi di iodio in più rispetto a quanto già fornito con l'alimentazione, quantità che non supera il 50% del fabbisogno giornaliero, in base alle nostre abitudini alimentari», spiega Chiara Donfrancesco, dell'Iss. «L'uso di sale iodato consente un apporto iodico adeguato anche nelle persone che consumano sale entro i livelli raccomandati. Tutti possono usarlo, anche persone affette da patologie tiroidee per le quali è comunque sempre bene un consulto con uno specialista. La diffusione dell'utilizzo di sale iodato contribuisce alla riduzione del rischio di patologie tiroidee e dei relativi deficit neurocognitivi».

d'azione globale 2013-2020 per le malattie non trasmissibili».

Quali sono i principali sostituti del sale?

«Possono essere di vario genere e natura» specifica Donfrancesco. «Per esempio, sale con sostituzione di cloruro di potassio, glutammato monosodico, granuli di alghe, gomasio, che si ottiene tostando semi di sesamo e sale, sale di sedano che viene preparato essiccando in forno questo ortaggio



g al giorno, equivalente a 5 g di sale al giorno. In Italia, grazie al monitoraggio nella popolazione italiana adulta dei livelli urinari giornalieri di sodio condotto dall'Istituto Superiore di Sanità nell'ambito del Progetto Cuore è stato osservato, su campioni di età compresa tra i 35 e i 74 anni, che l'assunzione media giornaliera di sale è stata di 10,8 g negli uomini e 8,3 g nelle donne nel 2008-2012 e rispettivamente di 9,5 g e 7,2 g nel 2018-2019, con una riduzione significativa dell'assunzione di sale di circa il 12 per cento in 10 anni. Il calo corrisponde a oltre un terzo rispetto all'obiettivo del 30 per cento indicato dall'Oms».

Quali sono le principali fonti di sodio?

«Il 54 per cento, arriva da cibi conservati e precotti, il 36 per cento da quello che si aggiunge quando si cucina o si è a tavola e il 10 per cento da quello contenuto naturalmente negli alimenti. Ci sono cibi che hanno discrete quantità di sodio anche se non sembrano salati. È il caso di alcuni tipi di cereali per la colazione o di biscotti: questo può accadere perché il sodio viene nascosto alle nostre papille gustative dallo zucchero presente fra gli ingredienti. Attenzione anche a pane, cracker, grissini che possono contribuire ad apportare un notevole quantitativo di sale in quanto nell'arco della giornata se ne consumano più porzioni».

Il consiglio

Potassio utilissimo Ma bisogna valutare con il medico

Quando si parla di sale si parla anche di potassio verso il quale l'interesse è cresciuto negli ultimi anni. «Diversi studi hanno dimostrato che un aumento dell'assunzione di potassio, qualora inadeguata, può ridurre la pressione arteriosa e sembra essere associata a un rischio inferiore di ictus. Pertanto l'interesse per il suo consumo attraverso l'alimentazione e il suo potenziale impatto sulla salute pubblica è cresciuto negli ultimi decenni considerata la necessità di azioni economicamente vantaggiose e fattibili per contenere l'epidemia di malattie cardiovascolari. Non a caso, l'Oms raccomanda un adeguato apporto di questo minerale attraverso il consumo di frutta e verdura, principale fonte di potassio in Italia», sottolinea Donfrancesco. «Nell'utilizzo dei prodotti in cui il sodio è in parte sostituito dal potassio alcuni devono fare attenzione, come chi soffre di malattie renali e/o di diabete, e chi assume farmaci che diminuiscono l'eliminazione del minerale. L'uso di questi prodotti va sempre valutato con il medico».

naturalmente ricco di sodio: 140 mg in 100 g. Possono contenere una minore quantità di sodio rispetto al sale comunemente utilizzato in cucina, anche se non sempre la quantità o la proporzione reale di sodio è certificata.

«Esistono sali che vengono identificati attraverso colori conferiti dalla presenza di sostanze quali, per esempio, carbone, argilla od ossido di ferro, ma di sale sempre si tratta. L'alternativa per insaporire i piatti senza ricorrere al sale è l'utilizzo di erbe aromatiche, spezie, limone e aceto».

Consigli pratici per «tagliare» in misura adeguata il sale?

«Ridurre progressivamente l'uso del sale mentre si cucina preferendo, ove necessario, minime quantità di quello iodato, non aggiungerlo ai piatti già cucinati; evitare la saliera a tavola» elenca l'esperta. «Inoltre bisogna imparare a leggere con attenzione l'eti-

chetta nutrizionale, a riconoscere i prodotti a basso contenuto di sale, il che significa inferiore a 0,3 g (corrispondenti a 0,12 g di sodio) per 100 g di prodotto. Infine è importante abituarsi a ridurre il consumo di alimenti trasformati come snack, patatine in sacchetto, alcuni salumi e formaggi, cibi in scatola; prima di consumarli, scolare e risciacquare verdure e legu-

Un «trucco» molto semplice è quello di far sparire la saliera dalla tavola

mi in scatola; evitare l'aggiunta di sale nelle pappe dei bambini, almeno per il primo anno di vita».

Quanto sale si può consumare al giorno?

«L'Oms raccomanda agli adulti un consumo di sodio inferiore ai 2

Percezione

Qualche settimana per abituarsi a mangiare meno sapido

Gli studi sugli effetti delle variazioni di sale sulla percezione gustativa sono scarsi e di ridotte dimensioni. «Le poche evidenze disponibili suggeriscono, tuttavia, che il gusto si abitua rapidamente ai cibi via via meno saporiti e si tende ad apprezzarli più di quelli salati», precisa la dottoressa Donfrancesco. «Una ricerca randomizzata su 110 volontari apparsa su *European Journal of Clinical Nutrition* ha mostrato che la riduzione di un quarto nella quantità di sodio nel pane, realizzata in modo graduale in un breve periodo di tempo (6 settimane), non è stata percepita: i soggetti partecipanti non hanno saputo distinguere il minor contenuto di sale rispetto al pane ricevuto in ciascuna delle precedenti settimane. Un altro studio, non randomizzato, su 76 volontari, pubblicato su *The American Journal of Clinical Nutrition* ha invece messo in luce che, rispetto a chi ha una dieta con quantità di sale normali, chi segue uno stile di vita a basso contenuto di sodio preferisce i cibi meno salati già dopo alcune settimane».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

È LA NATURA IL GRANDE ARCHITETTO DEI CAPELLI

MiglioCres®

DALLE RICERCHE ANTICADUTA

Quando stress, cambi di stagione, inquinamento, trattamenti estetici e squilibri alimentari minacciano la salute dei capelli.

MIGLIO

CHERATINIZZANTE.

ORTICA

Apporto di Oligoelementi, PICCOLE GRANDI SOSTANZE MINERALIZZANTI.

**ZINCO E SELENIO
METIONINA
RAME E CISTEINA**

FORZA E DENSITÀ dei capelli
Benessere di cute ed unghie
LUMINOSITÀ e pigmentazione dei capelli.

**MiglioCres è anche in Fiale e Shampoo
In Farmacia e Erboristeria**

OFFERTA VALIDA FINO AL 31/12/2022 - Tenere fuori dalla portata dei bambini di età inferiore ai tre anni. Non superare la dose consigliata. Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta variata, equilibrata e di un sano stile di vita.

Disponibile anche per uomo
con *Serenoa Repens*



MiglioCres®
Miglior Crescita

MiglioCres® è distribuito da F&F srl - 031/525522 - mail: info@fefsrl.eu



www.migliocres.it