

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 consigliate. 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

