



**Troppo sale in mense e cucine**  
**Dal 2 al 7 febbraio la campagna per limitarne l'utilizzo:**  
**aderisce la Sinu. I rischi dell'abuso**  
**di Giovannangelo Oriani \***

*\*Presidente Società Italiana di Nutrizione Umana*

Nel nostro paese si stima un consumo medio pro capite di sale di oltre 10 grammi al giorno, pari a circa il doppio di quanto raccomandato dall'Organizzazione Mondiale della Sanità. Quello che più preoccupa è lo "hidden salt", il sale nascosto negli alimenti e che assumiamo senza rendercene conto. Ecco perché, in 27 paesi oltre al nostro, dal 2 all'8 febbraio, verrà lanciata l'iniziativa "Salt Awareness Week", che vuole proprio mettere a fuoco la necessità di acquisire più consapevolezza sul consumo di sale, soprattutto quando si mangia fuori casa. L'iniziativa, lanciata dall'associazione internazionale WASH (World Action on Salt and Health), alla quale aderiscono oltre 300 scienziati ed esperti anche italiani, consiste nella promozione in ciascun Paese di programmi per la riduzione del sale aggiunto nei prodotti alimentari.

Un eccesso di sale aumenta il rischio legato all'ipertensione, all'infarto del miocardio e all'ictus cerebrale, ma accresce anche le probabilità di contrarre malattie come il cancro dello stomaco, l'osteoporosi, la calcolosi e l'insufficienza renale.

**L'obiettivo della campagna** L'obiettivo di questa campagna, cui aderisce la Sinu (Società Italiana di Nutrizione Umana), è diminuire il consumo eccessivo di sale fin dall'età infantile, promuovendo nello stesso tempo il consumo di quello iodato per la protezione dal gozzo e da altre disfunzioni tiroidee. L'Unione Europea ha raccomandato di recente una riduzione del consumo di sale nei paesi membri del 16% nei prossimi 4 anni. L'Italia, con il programma ministeriale "Guadagnare Salute", si allinea a questa strategia globale promuovendo campagne informative per modificare comportamenti alimentari e stili di vita inadeguati. La Sinu, inoltre, mette a disposizione un opuscolo di consigli dal titolo "Meno Sale e più Salute Fuori Casa", consultabile e scaricabile dal sito [www.sinu.it](http://www.sinu.it), preparato e pensato per le aziende di ristorazione che hanno aderito all'appello della Società. L'obiettivo è ridurre gradualmente e progressivamente il consumo di sodio ai pasti, migliorare la sensibilità gustativa ed apprezzare, senza rinunciare al gusto ed al piacere delle buona tavola, cibi poco salati.

**Meglio alimenti naturali** Questo sia nel settore della ristorazione, per diminuire il sale utilizzato nelle preparazioni alimentari, che per il consumatore, che dovrebbe limitare il più possibile l'uso del sale aggiunto a tavola, dando sempre la preferenza al sale iodato e ad alimenti naturali (frutta, verdura, legumi) o anche preparati industrialmente, ma con minore contenuto di sale (ad es. pane e derivati con poco sale o senza sale aggiunto).