



Fino all'8 febbraio varie iniziative di sensibilizzazione

Il monito dall'Università: «Mangiare con poco sale»



CAMPOBASSO - «Mangiare con poco sale!». I medici lo ripetono fino alla noia. Eppure mai consiglio è stato più trascurato di questo. «Il dottore esagera...», «cosa che vuoi che faccia un pizzico di sale in più!», sono le frasi più frequenti per autogiustificarne l'abuso.

Eppure i rischi sono tanti (ipertensione, ictus cerebrale, infarto del miocardio, cancro allo stomaco, osteoporosi, calcolosi, insufficienza renale), anche se non tutti ne sono a conoscenza. Per questo motivo, fino all'8 febbraio è stata lanciata, in 27 paesi oltre al nostro, la 'Settimana mondiale 2009 per la riduzione del consumo di sale.

All'organizzazione dell'iniziativa, promossa dalla Società italiana di nutrizione umana (Sinu) in collaborazione con l'associazione internazionale Wash (World Action on Salt and Health), ha partecipato anche il corpo docente esperto di nutrizione umana della facoltà molisana di Medicina, coordinato dal preside di facoltà **Giovannangelo Oriani** (presidente della stessa Sinu).

Il tema della campagna di quest'anno è la riduzione del consumo di sale nei pasti fuori casa nella ristorazione collettiva aziendale e commerciale. Ciò che preoccupa maggiormente l'Organizzazione mondiale della Sanità è l'«hidden salt», il sale nascosto negli alimenti e che assumiamo senza rendercene conto.

In Molise, il messaggio è stato raccolto dall'Assrem e dalle aziende di ristorazione collettiva convenzionate con l'Ente per il Diritto allo Studio. Questa collaborazione prevede la diffusione di materiale divulgativo contenente alcune indicazioni pratiche per ridurre il consumo di sale nei pasti consumati fuori casa.

Insomma, l'ennesima prova in più per dare ascolto al dottore...

Vincenzo Carrese