



XX REGIONE *on line* rassegna di vita molisana

Università del Molise – Facoltà di Medicina: “Meno sale e più salute a tavola

Dal 2 all'8 febbraio Settimana Mondiale 2009 per la Riduzione del Consumo di Sale

Il corpo docente esperto di nutrizione umana della Facoltà di Medicina dell'Università degli Studi del Molise, coordinato dal prof. Giovannangelo Oriani, Preside della Facoltà e Presidente della Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU) partecipa all'organizzazione e alla promozione della “Settimana mondiale 2009 per la riduzione del consumo di sale” promossa dalla stessa SINU in collaborazione con l'Associazione internazionale WASH (World Action on Salt and Health).

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, è stata lanciata l'iniziativa “Salt Awareness Week”, che vuole evidenziare la necessità di acquisire più consapevolezza sul consumo di sale, soprattutto quando si mangia fuori casa. L'iniziativa, lanciata dall'Associazione WASH, 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 la probabilità di contrarre malattie come il cancro dello stomaco, l'osteoporosi, la calcolosi e l'insufficienza renale. L'Unione Europea ha raccomandato di recente una riduzione del consumo di sale nei paesi membri del 16% nei prossimi 4 anni. Il tema della campagna di quest'anno è la riduzione del consumo di sale nei pasti fuori casa nella ristorazione collettiva aziendale e commerciale. All'iniziativa hanno aderito le principali aziende di ristorazione collettiva italiane e le Aziende sanitarie di alcune delle principali città italiane: Milano e Roma.

Nel Molise l'invito della SINU e del gruppo di nutrizione umana della Facoltà di Medicina è stato raccolto dall'ASREM 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 la riduzione del consumo di sale nei pasti consumati fuori casa dirette agli utenti e agli operatori della ristorazione collettiva. Il materiale è disponibile presso la Facoltà di Medicina dell'Università degli Studi del Molise (prof. Giancarlo Salvatori, salvator@unimol.it) o scaricabile dal sito www.sinu.it