



**A.S.L. V.C.O.**  
*Azienda Sanitaria Locale  
del Verbano Cusio Ossola*



## **Malattie croniche: sale come fattore di rischio**

Dipartimento di Prevenzione  
Servizio di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione  
Direttore sostituto Dott.ssa Daniela Baldassarri

## Premesso che....

- Il 62% degli **accidenti cerebro vascolari** e il 49% dei casi di **cardiopatìa ischemica** (dati OMS) sono attribuibili all'**ipertensione arteriosa** e la correlazione tra questa e le MCV è lineare e continua
- Le **MALATTIE CARDIOVASCOLARI** rappresentano la **prima causa di morte** nelle persone di età superiore a 60 aa.
- L'evidenza scientifica ha dimostrato la **correlazione** tra assunzione di **sodio**, prevalenza di **ipertensione arteriosa** e l'aumento di valori di PA con l'avanzare dell'età

# In Piemonte....

È iperteso un soggetto su 5 e l'ipertensione aumenta con l'età ed è particolarmente diffusa tra i soggetti in eccesso ponderale (34%) e tra quelli che soffrono di diabete (56%) [fonte dati: **PASSI**]. E' diffuso il ricorso ai farmaci nel trattamento del problema ( 77% delle donne e 71% degli uomini).



# Ipertensione arteriosa

Condizione morbosa, generalmente asintomatica, caratterizzata da un aumento dei valori pressori ematici ( $> 140$  mmHg sistolica e  $> 90$  mmHg diastolica), fattore di rischio per patologie cardiache, renali e ictus .

Ipertensione **primaria** o **essenziale** ( 95% dei casi) e ipertensione **secondaria** ad altre patologie (5% dei casi).



# Ipertensione e sale

L'eccessivo introito giornaliero di **sale** è uno dei principali responsabili dell'insorgenza di ipertensione arteriosa. Studi sperimentali su animali, studi epidemiologici, trials clinici controllati e studi di popolazione sulla riduzione dell'introito di sodio, hanno dimostrato uno stretto legame tra quantità di sale assunta con la dieta e **ipertensione arteriosa**, che a sua volta provoca il 62% dei casi di **ictus cerebrale** e il 49% dei casi di **cardiopatía ischemica**.



# Altre patologie e sale

Il consumo eccessivo di sale è associato anche a:

**Tumori dello stomaco**  
**Malattie renali**  
**Calcolosi renale**  
**Osteoporosi e fratture**  
**Sovrappeso**



## Effect of longer-term modest salt reduction on blood pressure (Review)

He FJ, MacGregor GA

2006

**31 trials**

Significativa riduzione di valori pressori per modeste riduzioni di consumo di sale

- 5-3 mm Hg in ipertesi

- 2-1 mm Hg in normotesi

*Corrispondente a*  
- 14% morte per stroke  
- 9% morte per cardiopatia  
ischemica

*Corrispondente a*  
- 6% morte per stroke  
- 4% morte per cardiopatia  
ischemica

Relazione lineare tra riduzione consumo di sale  
e riduzione dei valori pressori

# Prevenzione dell'ipertensione

Corretta alimentazione

Attività fisica

**Riduzione del consumo di sale**







**GRAZIE PER L'ATTENZIONE**

---