



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



*Ministero della Salute*



**Action on Salt**

[www.salute.gov.it](http://www.salute.gov.it)

# Settimana mondiale per la riduzione del consumo di sale

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

*Dietiste Dott.ssa Katia Fasolo – Dott.ssa Barbara Spadacini*

Il sale è un'importante fonte **alimentare di sodio**

Viene utilizzato per conferire **sapidità ai cibi** e **per conservare** alcuni alimenti

Nella nostra società  
si tende a consumare  
più sale del necessario,  
con effetti negativi  
sulla salute





World Health  
Organization



L'OMS raccomanda di assumere  
meno di 2 gr. di Na (sodio) al giorno ovvero  
**meno di 5 gr. di sale** al giorno (1 cucchiaino)



**World Health  
Organization**

In Italia il consumo di **sale** è più del doppio della dose raccomandata dall'OMS

Mangiare salato è dannoso per la salute e aumenta il rischio di sviluppare patologie

**In Piemonte è iperteso un soggetto su 5**

## **Ridurre il consumo di sale fa bene alla salute:**

- riduce la **pressione arteriosa** e il **rischio di infarto** del miocardio e di **ictus cerebrale**
- migliora la **funzionalità del cuore, dei vasi sanguigni e dei reni**
- riduce il rischio di sviluppare **malattie cronico – degenerative** (tumori dell'apparato digerente, ecc.) e **malattie renali**
- aumenta la **resistenza delle ossa**



## AZIONI PER RIDURRE L'APPORTO DI SALE:

- preferire **alimenti freschi** o surgelati ai prodotti conservati in scatola
- ridurre la **quantità di sale** nelle preparazioni
- usare **spezie, erbe aromatiche, aglio, ecc.** al posto del sale per esaltare il sapore dei cibi
- non portare a tavola sale e salse salate
- leggere l'etichetta dei prodotti e scegliere quelli con **contenuto di sale BASSO**



## ... AZIONI PER RIDURRE L'APPORTO DI SALE:

- preferire **formaggi freschi** a quelli stagionati
- limitare il consumo di **affettati/salumi**
- consumare **frutta fresca**, frutta secca yogurt al posto di snack salati
- mangiare **pane a ridotto contenuto di sale**



Leggendo l'**ETICHETTA** è possibile conoscere quanto sale è presente in un prodotto (i valori sono riferiti a 100 g di prodotto)

| INFORMAZIONI NUTRIZIONALI         |                    |
|-----------------------------------|--------------------|
| Valori medi per 100g di prodotto  |                    |
| Valore energetico                 | 1567 kJ / 375 kcal |
| Proteine                          | 5,1 g              |
| Carboidrati di cui zuccheri       | 56,5 g / 31,0 g    |
| Grassi di cui acidi grassi saturi | 12,6 g / 2,9 g     |
| Fibre                             | 2,6 g              |
| Sodio (Sale)                      | 0,36 g (0,93g)     |

| Come considerare i valori riportati in etichetta ?                               |                             |                            |
|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|----------------------------|
|                                                                                  | Sodio                       | Sale                       |
| <b>ALTO</b>                                                                      | superiore a 0,4-0,5 g/100 g | superiore a 1-1,2 g /100 g |
| <b>MEDIO</b>                                                                     | da 0,12 a 0,4-0,5 g/100 g   | da 0,3 a 1-1,2 g /100 g    |
| <b>BASSO</b>                                                                     | inferiore a 0,12 g/100 g    | inferiore a 0,3 g /100 g   |
| N.B. 1 grammo di sodio (riportato in etichetta) corrisponde a 2,5 grammi di sale |                             |                            |
| <b>RICORDA, POCO SALE MA CHE SIA IODATO</b>                                      |                             |                            |

Fonte: SINU (Società Italiana di Nutrizione Umana)



## ESEMPIO DI ALIMENTI RICCHI IN SALE

| ALIMENTI                      | PESO DI 1 PORZIONE (g)    | CONTENUTO DI SALE(g) |
|-------------------------------|---------------------------|----------------------|
| PANE                          | 50 (UNA PORZIONE)         | 0,8                  |
| BISCOTTI DOLCI                | 20 (2 O 4)                | 0,1                  |
| BRIOCHE VUOTA                 | 40 (1 UNITÀ)              | 0,4                  |
| MERENDINA PAN DI SPAGNA       | 35 (1 UNITÀ)              | 0,3                  |
| CEREALI DA COLAZIONE          | 30 (4 CUCCHIAI DA TAVOLA) | 0,2/0,3              |
| OLIVE CONSERVATE              | 35 (5 OLIVE)              | 1,1                  |
| VERDURE SOTT'ACETO            | 60 (3 CUCCHIAI DA TAVOLA) | 1,2                  |
| PROSCIUTTO CRUDO              | 50 (3 O 4 FETTE MEDIE)    | 2,4/3,0              |
| SALAME                        | 50 (8-10 FETTE MEDIE)     | 1,9                  |
| PROSCIUTTO COTTO              | 50 (3 O 4 FETTE MEDIE)    | 0,9                  |
| PROVOLONE, CACIOTTA, PECORINO | 50 PORZIONE               | 0,9                  |
| FORMAGGINO                    | 22 (1 UNITÀ)              | 0,6                  |
| PARMIGIANO, GRANA GRATTUGIATO | 10 (1 CUCCHIAINO)         | 0,2                  |
| TONNO IN SCATOLA              | 52 (1 SCATOLA)            | 0,4                  |
| PATATINE IN SACCHETTO         | 25 (1 CONFEZIONE SINGOLA) | 0,4                  |

Fonte: Banca Dati di Composizione degli Alimenti per Studi Epidemiologici in Italia a cura di Gnagnarella P, Salvini S, Parpinel M. Versione 1.2008

## SE MANGI FUORI CASA:

- ordina alimenti cucinati in modo **semplice** e senza troppi intingoli / salse
- scegli verdure da condire al tavolo
- preferisci **pane fresco** a grissini / crackers, ecc.
- chiedi di non aggiungere sale nella preparazione di alcuni alimenti (es. carne e pesce ai ferri, ecc.)



Evita il consumo frequente di panini imbottiti, pizze, focacce, piadine, ecc.

Se la riduzione del sale viene fatta gradualmente,  
il nostro **palato si adatta** e ...

... Dopo poche settimane, ciò che inizialmente ci  
sembrava insipido, ci sembrerà saporito al punto  
giusto



# Poco sale ma iodato



## Perché utilizzare sale iodato:

L'utilizzo di **sale iodato** al posto del comune sale da cucina consente di prevenire le malattie da carenza di iodio e di assicurare l'assunzione della giusta quantità giornaliera

## **Azioni di promozione per la riduzione del sale da parte del Servizio Igiene degli Alimenti e Nutrizione ASL VCO**

- Collaborazioni e accordi con associazioni di categoria (CIA, Coldiretti, Associazione Panificatori, ecc.)
- Attività informative di sensibilizzazione rivolte alla popolazione (utilizzo di social-network, sito aziendale, locandine presso studi medici, consultorio, ecc.)
- Formazione rivolta agli operatori del settore alimentare (cuochi delle mense scolastiche/case di riposo, ecc.)
- Collaborazione con la Regione Piemonte per la realizzazione di interventi mirati nelle scuole, nelle strutture assistenziali, ecc.
- Valutazione dei menù della ristorazione collettiva (scuole e strutture assistenziali)
- Valutazione dei capitolati d'appalto del servizio mensa