



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