



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

Dietista Dott.ssa Barbara Spadacini - Dietista Dott.ssa Katia Fasolo

Il sale (NaCl) è una fonte di **SODIO**

Il sale è utilizzato per insaporire i **cibi**
e **per conservare** alcuni alimenti



Noi consumiamo **più sale** del necessario
con **effetti NEGATIVI** sulla **SALUTE**

L'OSM raccomanda di assumere
meno di 2 gr. di sodio (Na) al giorno ovvero
MENO di 5 gr. di SALE (NaCl) al giorno (1 cucchiaino)





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 patologie

In Piemonte un soggetto su 5 è iperteso

L'eccessivo consumo di sale può:



- ♡ determinare un **aumento** della **PRESSIONE ARTERIOSA**
- ♡ **umentare** il rischio di **INFARTO** e **ICTUS**
- ♡ essere **associato** a **malattie CRONICO-DEGENERATIVE**
(es:tumori dell'apparato digerente, osteoporosi e malattie renali)

Dove troviamo il **SODIO/SALE**

contenuto naturalmente
negli **ALIMENTI**



QUANTITA' DI SALE IN ALCUNI ALIMENTI



Alimenti	Peso dell'unità di misura in grammi	Contenuto di sale in grammi
Pane	50(una fetta)	0,75
Pane sciapo	50 (una fetta)	Tracce
Merendina tipo pan di spagna	40 (1 unità)	0,35
Cracker salati in superficie	30 (1 pacchetto)	0,6
Pizza Margherita	300 (1 pizza media)	6
Cereali da prima colazione	30 (3 cucchiaini da tavola)	0,3
Prosciutto crudo	50 (3-4 fette medie)	3
Verdure sott'aceto	60 (3 cucchiaini da tavola)	1,2
Mozzarella di vacca	100	0,5
Tonno sott'olio	50 (1 scatoletta)	0,4
Patatine in sacchetto	30 (una confezione)	0,81
Salsa di soia	6 (un cucchiaino da tavola)	0,9
Dado per brodo(vegetale/carne)	3 (un quarto di dado)	1,2
Dado senza glutammato	3 (un quarto di dado)	1,2
Ketchup/senape	15 (un cucchiaino da tavola/ bustina monodose)	0,4



Come **RIDURRE** il **SALE/SODIO**:

- ✓ preferisci **alimenti freschi**/surgelati non trasformati
- ✓ utilizza **piccole quantità** di sale durante la cottura
- ✓ usa **spezie ed erbe aromatiche** per insaporire i cibi
- ✓ preferisci **pane senza sale** o iposodico



No ... la **saliera** a tavola
Evita **prodotti conservati**



Come **RIDURRE** il **SALE/SODIO**:

- ✓ limita il consumo di **affettati/salumi**
- ✓ come **spuntino** scegli frutta fresca, frutta secca, yogurt, ecc.
- ✓ scegli prodotti con **CONTENUTO** di sale **BASSO**



Evita **snack salati**
Limita **pasti fuori casa**

Leggi l'etichetta dei prodotti ...
Ti aiuterà a scegliere con più attenzione



CONTENUTO DI SALE IN ETICHETTA

ALTO	superiore a 1-1,2 g / 100 g
MEDIO	da 0,3 a 1-1,2 g / 100 g
BASSO	inferiore a 0,3 g / 100 g

VALORI NUTRIZIONALI MEDI	per 100 g
ENERGIA	2020 kJ 482 kcal
GRASSI	21,2 g
di cui: acidi grassi saturi	12,5 g
CARBOIDRATI	63,6 g
di cui: zuccheri	50 g
FIBRE	4,8 g
PROTEINE	6,8 g
SALE	0,152 g

FUORI CASA preferisci:



- ✓ alimenti cucinati in modo **semplice** e senza troppi intingoli/salse
- ✓ verdure/insalate da condire al tavolo
- ✓ **pane fresco** rispetto a grissini/crackers, ecc.



Chiedi di non aggiungere sale nelle preparazione di alcuni alimenti (es. carne e pesce ai ferri, ecc.)

LIMITA il consumo di panini imbottiti, piadine, pizze, fast-food, focacce, ecc.

Il nostro **PALATO** si **ADATTA** velocemente a una **RIDUZIONE** graduale del **SALE** ...

... In poche settimane, quello che inizialmente ci sembrava insipido, ci sembrerà saporito al punto giusto

