

# Il sale



## INDICE

## Che cos'è e a cosa serve?

Il **sale da cucina** è una sostanza composta principalmente da **due elementi**: il **sodio** e il **cloro** (cloruro di sodio). In alcuni casi, può contenere anche **lo iodio** (sale iodato). Il sodio è contenuto in ogni tipo di sale: marino, di roccia, himalayano, integrale etc. Ha la capacità di insaporire, quindi rendere più salati, gli alimenti a cui viene aggiunto.

Il **sodio** svolge molte funzioni importanti nell'organismo del bambino:

- permette all'acqua di distribuirsi in maniera corretta nei vari distretti corporei;
- consente il giusto funzionamento delle cellule (cellule nervose, cellule muscolari);
- regola il passaggio delle sostanze attraverso le membrane delle cellule.

Anche il **cloro** ha delle funzioni essenziali nell'organismo del bambino: la più importante è la **funzione digestiva**, infatti compone l'acido cloridrico dello stomaco.

Lo **iodio** è invece un costituente indispensabile degli **ormoni** prodotti dalla **tiroide**, è quindi necessario per il metabolismo del bambino: quantità insufficienti di iodio aumentano il rischio di gozzo (ingrossamento della ghiandola tiroidea) che, secondo i pediatri dell'Ospedale Bambino Gesù di Roma, colpisce circa il 20% dei bambini.

## In quali alimenti si trova?

Oltre al sale da cucina che viene aggiunto alle pietanze e nell'acqua per cuocere pasta, riso e altri cibi, ogni giorno i bambini consumano un'ulteriore quantità di sale, che è **nascosta negli alimenti**. Per questo è importante leggere sempre le **etichette** alimentari sulle confezioni dei cibi e controllare il loro contenuto di sodio.

I cibi che in genere contengono più sale sono:

- **salumi e insaccati**, come salsiccia e prosciutto;
- **formaggi**;
- **prodotti da forno** come pane, cracker, grissini, pizette e focacce;
- **prodotti in scatola**, come il tonno, i legumi o le olive;
- **snack salati** come patatine, pop-corn e tortillas chips.

Il sale si trova anche in molti alimenti dolci, come:

- **cereali** da prima **colazione**;
- **merendine**;
- **brioche e cornetti**;
- **biscotti**.

## Quanto e quale sale per i bambini?

Un consumo eccessivo di sodio è estremamente diffuso tra bambini e ragazzi poiché, come abbiamo visto, sono tantissimi gli alimenti che lo contengono (fonti nascoste di sale). Assumere troppo sodio può compromettere la **mineralizzazione delle ossa**, poiché aumenta la perdita di calcio attraverso le urine, e predisporre all'**aumento della pressione arteriosa (ipertensione)** già in età pediatrica. Ricordiamoci che se i nostri bambini si abituano a sapori molto salati, facilmente ricercheranno il sapore salato anche da grandi. La quantità di sale e, di conseguenza, di sodio necessaria all'organismo varia a seconda dell'età del bambino: nella preparazione degli alimenti è **sconsigliato aggiungere sale** almeno **fino all'anno d'età** e usarne il meno possibile anche successivamente.

L'obiettivo nutrizionale per la prevenzione delle patologie legate ad un eccesso di sale nella dieta è arrivare alla quantità massima di sale pari a:

- 2,3 g per i bambini da 1 a 3 anni;
- 3 g per i bambini da 4 a 6 anni;
- 3,8 g per i bambini da 7 a 10 anni;
- 5 g per i bambini dai 10 anni in poi.

Considerate che un cucchiaino da tè di sale corrisponde a 5 g e che questa quantità include il sale nascosto. Le quantità di sale che servono all'organismo di bambini e ragazzi sono già assicurate dal contenuto salino naturalmente presente nei cibi.

Il poco sale che utilizziamo nelle preparazioni è meglio sceglierlo iodato, in quanto una carenza di iodio può avere **effetti molto negativi** sullo **sviluppo del feto** e **del bambino** causando, oltre al gozzo, anche **ritardi cognitivi**. Ricordiamo che **lo iodio** si trova soprattutto nel **pesce** (respirare aria di mare non è sufficiente a soddisfare il fabbisogno giornaliero di iodio!).

## Quantità consigliate di sale

Poiché le fonti alimentari di sale sono tantissime, possiamo identificare delle **linee guida** per consumarne le giuste quantità al fine di assicurare una giusta crescita e il corretto funzionamento di organi e sistemi.

### Limitare il più possibile il consumo di:

- **Salumi e insaccati**, come salsiccia, salame, mortadella, coppa, cotechino e zampone, prosciutto cotto e crudo, speck, pancetta e bresaola.
- **Dadi da cucina e insaporitori**.
- **Salse elaborate**, come ketchup, maionese, senape, salsa barbecue, salsa di soia, etc.
- **Cibi pronti e alimenti in scatola**. Per quanto riguarda i **legumi**, è bene sapere che l'acqua della cottura è salata e che il legume in scatola ne avrà assorbito una parte. È quindi buona regola sciacquarli sotto acqua corrente prima di consumarli, così da eliminare una buona quantità di sale aggiunto.
- Sale aggiunto come insaporitore nelle preparazioni e nella cottura di pasta e riso, consigliabile un cucchiaino da cucina in 5 litri d'acqua.

### Ridurre il consumo di:

- **Cracker e grissini**. Preferire quelli senza sale e il pane comune sciapo oppure gallette di riso, mais o altri cereali preferibilmente non salate.
- **Pizzette, focaccine, patatine e salatini**. Questi alimenti possono essere consumati solo occasionalmente. Per la **merenda** preferire lo **yogurt** senza zuccheri aggiunti, una macedonia di frutta fresca o un pugno di frutta secca, come **noci**, mandorle e nocciole.
- **Pizza**. La pasta della pizza da pizzeria è quasi sempre molto salata e bisogna considerare, inoltre, la quantità di sale contenuta nei vari ingredienti come la mozzarella, in particolare quella di bufala.

### Fare un uso intelligente dei formaggi:

I **formaggi**, freschi o stagionati, possono essere consumati un paio di volte a settimana come secondo piatto. I prodotti lattiero-caseari, anche se contengono discrete quantità di sale, non sono da eliminare poiché rappresentano un'importantissima fonte alimentare di **calcio altamente biodisponibile**, cioè assimilabile dall'organismo dei bambini. Come usarli in modo intelligente? In sostituzione del sale! Utilizza un cucchiaino di Grana Padano DOP grattugiato **al posto del sale** per insaporire **le pappe, i primi piatti, le minestre e i passati di verdure**. Questo formaggio, oltre che insaporire, apporta anche ottime quantità di calcio (è quello che ne contiene maggiori quantità tra i formaggi comunemente consumati), ma anche **proteine** ad alto valore biologico, inclusi i 9 aminoacidi essenziali, **antiossidanti** come **vitamina A, zinco, selenio** e **vitamine** importanti per la crescita come la **B2** e la **B12**. Si può consumare qualche scaglia di Grana Padano DOP anche a merenda, insieme a un po' di pane e a un frutto.

## Come comportarsi al supermercato

- Il segreto sta nel **dare il buon esempio**. Quindi, anche i genitori dovrebbero evitare di comprare e mangiare cibi che non sono benefici per i bambini.
- Controlla sempre gli ingredienti in etichetta: sono elencati in ordine decrescente di quantità presente nel prodotto.
- Nella tabella nutrizionale verifica la quantità di sale su 100 g di alimento o sulla porzione, ricorda che si nasconde anche negli alimenti dolci!
- Preferisci panificati a ridotto contenuto di sale (pane senza sale, cracker con poco sale, etc.)
- Evita i cibi pronti e i sughi elaborati.
- Preferisci sale arricchito con iodio (sale iodato).
- Nel carrello non dimenticare **erbe aromatiche e spezie** per insaporire i cibi in sostituzione del sale oppure il Grana Padano DOP. Un cucchiaino di grattugiato (5g) insaporiscono pappe, primi piatti, minestre, etc., apportando calcio e proteine ad alto valore biologico.
- Il gusto dei bambini va educato: aiutiamolo a conoscere il sapore naturale del cibo senza sale aggiunto.

### COLLABORAZIONE SCIENTIFICA

**Dott.ssa Erica Cassani**

medico specialista in Scienze dell'Alimentazione

### SUPERVISIONE SCIENTIFICA

**Dr.ssa Micaela Gentilucci**

Dietista Nutrizionista Pediatrica

### AVVERTENZE

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.