

Attenti al sale



INDICE

CONSIGLIO

Il cloruro di sodio, normale sale da cucina, va usato con attenzione. Il tuo corpo ha bisogno ogni giorno di sodio, ma troppo può aumentare la pressione arteriosa.

Quando si parla di sale, indirettamente si parla di sodio. Il sodio è un elemento che costituisce il nostro organismo e pertanto la sua presenza è necessaria per un corretto funzionamento delle nostre cellule ma un eccesso di sodio, o una carenza, possono creare squilibri pertanto dobbiamo garantirci un apporto giornaliero per ripristinare le perdite fisiologiche che avvengono, ad esempio, attraverso la lacrimazione, il sudore o le urine, senza tuttavia eccedere con i quantitativi.

Infatti un **eccesso di sodio** in soggetti predisposti, può favorire un aumento della **pressione arteriosa**, e conseguente **aumento del rischio cardiovascolare**, ma anche ritenzione idrica dando luogo a temporanei aumenti di peso corporeo non legati ad un vero e proprio incremento della massa grassa.

Per questi motivi si consiglia, soprattutto a coloro che devono tenere sotto controllo il peso e la pressione, di limitare l'uso del sale.

Il sale in tavola

Il sale da cucina è una fonte importante di sodio: si stima che un grammo di sale contenga circa 0,4 g di sodio. Tuttavia dobbiamo tenere presente che il sale da cucina non è l'unica fonte di sodio della nostra dieta, essendo contenuto in svariati alimenti.

Gli esempi che seguono mostrano quanti mg di sodio sono contenuti mediamente in 100 gr di alcuni degli alimenti che più facilmente portiamo sulle nostre tavole:

- Carni sotto sale (Bresaola, prosciutto, ecc.) e insaccati (salame, salsiccia, wurstel) 800 - 1800
- Salame cacciatore 1500
- Carne bovina in scatola 700
- Formaggio stagionato 600

- Il pane formato rosetta 317
- Mozzarella di vacca 300
- Pollo 62
- Carne rossa 55
- Pomodoro 6

La Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU) definisce l'assunzione media per la prevenzione non più di **2.400 mg** di sodio al giorno, per soggetti maschi e femmine dagli **11 a 59 anni in 1.500 mg**.

Il sale da cucina non è di per sé nocivo, anzi esistono formulazioni di sale arricchito, come ad esempio **il sale iodato**, che può rappresentare una fonte di **iodio** (elemento utile per la nostra tiroide) soprattutto nelle aree geografiche dove l'acqua ne contiene poco o nulla, ma va usato con moderazione perché contiene una quantità molto elevata di sodio.

Immaginate con quanta facilità potete assumere 1 grammo di sale (400 mg di sodio) e 120 g di pane rosetta, o 50 grammi di Grana Padano DOP, o 100 gr di mozzarella.

Oltre alla facilità di consumo si deve considerare anche il valore nutrizionale dell'alimento:

- Assumendo sale introducete **solo cloruro di sodio**, e in alcuni casi iodio che potete comunque trovare in grande quantità nei pesci e nel pescato in generale.
- Mangiando 120 g di pane assumete **carboidrati a lento rilascio** assolutamente utili **nell'equilibrata alimentazione** e per l'apporto energetico.
- Un secondo da 50 g di Grana Padano DOP che può sostituire 2 uova o 100 g di carne, apporta **300 mg di sodio, 16 g di proteine** ad alto valore biologico, con i 9 aminoacidi essenziali, **14 g di grassi di cui oltre il 32% insaturi, 600 mg di calcio** un minerale indispensabile per formare e mantenere la massa ossea, oltre a tanti altri minerali come gli antiossidanti zinco e selenio, e **molte vitamine** tra le quali la **A** e la **B12**.

È quindi evidente che mentre gli alimenti con un alto valore nutrizionale non possono essere eliminati dalla dieta, il sale può invece essere ridotto di molto se ci si abitua a gustare il cibo con il suo originale sapore e non coperto da "gusto salato".

Il gusto salato

Perché per molte persone l'indicazione a ridurre il sale è estremamente difficile da seguire? Perché il palato, è stato abituato a percepire come gustoso e gratificante solo ciò che contiene una determinata quantità di sale e, in genere, si tratta di quantità piuttosto elevate; per questo le mamme dovrebbero fare molta attenzione fin dallo svezzamento abituando i piccoli a scoprire il reale gusto di ogni alimento, evitando di alterarne i sapori con l'aggiunta di condimenti. Fortunatamente, esistono alcune strategie che si possono seguire per rendere meno ostica la riduzione dell'utilizzo di sale:

- **Rieducare il palato** con gradualità. L'abitudine ha un ruolo importante nella percezione dei sapori e, se la quantità di sale è ridotta poco alla volta, possiamo offrire alle papille gustative la possibilità di "riscoprire" sapori che non venivano più percepiti perché coperti dal sapore salato.
- **Utilizzare sale iposodico**, utile per chi soffre di ipertensione.
- **Sostituire il sale** con l'utilizzo delle spezie e aromi. Esistono innumerevoli tipi di spezie, caratterizzate dai sapori e dai colori più svariati. Molti aromi (come basilico, rosmarino, origano, salvia, peperoncino) sono utilizzati abitualmente nella tradizionale gastronomia italiana, mentre altre provengono da numerose regioni del mondo, soprattutto dai Paesi più caldi (pepe, curry, curcuma, cumino, noce moscata).
- **Non utilizzare esaltatori di sapidità** perché sono composti soprattutto da sale.
- **Usare Grana Padano grattugiato**, una tradizione molto italiana che si sta diffondendo in tutto il mondo, per insaporire pasta, riso, passati di verdura ecc., che oltre al sapore contribuisce a soddisfare il fabbisogno giornaliero di nutrienti essenziali.

Imparare a "giocare" con **spezie e aromi** per insaporire i propri cibi è un esercizio interessante e benefico che può portare numerosi vantaggi alla salute grazie all'alto apporto di antiossidanti, ma anche fantasia in cucina diventando spunto per sperimentare nuove ricette (esempio gli **gamberoni al curry**) e conoscere i sapori di diverse regioni del mondo; il loro utilizzo permette di limitare l'uso del sale e di condimenti grassi, che aumentano il valore calorico dei nostri piatti in maniera anche importante; infine, la maggior parte delle spezie contiene molecole benefiche provenienti dal mondo vegetale, che possono avere effetti antinfiammatori e

antiossidanti. Unica limitazione? Le spezie sarebbero da limitare in chi soffre di [reflusso gastroesofageo](#) o [colon irritabile](#) perché, in alcuni soggetti, possono incrementare la presenza dei sintomi.

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.