

Secondo l'Oms la quantità da assumere al giorno è 3-5 grammi, ma bisogna considerare anche quello contenuto in prodotti come i salumi. È stato creato dalle università di Palermo e Catania un pane con ridotte dosi di sodio



Salute
&
Benessere



Sale nascosto nei cibi un'insidia da calcolare

va a contenerlo», spiega Claudio Borghi, direttore del Centro di eccellenza europeo sull'ipertensione arteriosa dell'Università di Bologna, che precisa come l'Italia sia spaccata in due: «L'abitudine di mangiare cibi salati all'origine - dice - è più forte al Nord che al Sud». Ma cosa succede all'organismo quando c'è

troppo sale? «Assumerne tra i 10 e i 12 grammi al giorno tende a far salire la pressione e a interagire con alcuni sistemi endocrini e neuronali. Il sale, inoltre, può entrare nelle cellule e trascinare il calcio, trattenere acqua e far aumentare il volume del sangue. Nelle arterie contribuisce allo sviluppo delle placche e aumen-

ta così il rischio di avere malattie cardiovascolari».

Se troppo sale fa male, anche troppo poco può danneggiare la salute: non è assolutamente una buona regola, infatti, quella di cancellare il sale dalla dieta. «È importante non scendere mai troppo in basso: assumerne intorno ai 2 grammi al giorno fa male perché obbliga l'organismo a recuperarlo con i suoi meccanismi di difesa», aggiunge Borghi. Quindi, cosa si può fare? «È importante acquistare cibi freschi e, solo dopo, aggiungere il sale - precisa Borghi, che tra l'altro è il past-president della Società italiana dell'ipertensione arteriosa - Di sicuro vanno limitati i cibi preconfezionati e inscatolati: in questi casi, prima di mangiarli, è importante lavarli e togliere il sale in eccesso. È una pratica che si può fare, per esempio, con il tonno e le acciughe».

GLI INSACCATI

Per gli insaccati e i salumi bisogna usare accortezza. «Non vanno mangiati spesso. Il prosciutto crudo può avere una quantità di sale sufficiente per un'intera settimana - sottolinea Borghi - Bisogna tendere, con il tempo, a usare sempre meno sale per resettare verso il basso la percezione del salato». Il trucco è di sostituirlo con spezie ed erbe aromatiche come prezzemolo, rosmarino, origano, pepe. Sull'acqua, in-

vece, si può stare più tranquilli. «Anche in quelle imbottigliate c'è sale: in generale le oligominerali di sorgente sono le più salate - conclude Borghi - Nelle acque italiane non c'è una grandissima quantità di sodio, quelle più cariche sono quelle francesi».

Giampiero Valenza

© RIPRODUZIONE RISERVATA

I NUMERI
DEL FENOMENO

64%

del sale che consumiamo senza accorgercene proviene da diversi alimenti, oltre il pane, i prodotti da forno, i formaggi e i salumi

300

grammi di pizza bianca o rossa contengono circa 2 gr di sale, 50 gr di prosciutto crudo dolce (3-4 fette medie) ne contengono almeno 1,29 gr

10

grammi consumati in media a testa al giorno in Italia: sono troppi se l'obiettivo è quello prevenire i problemi di pressione arteriosa

50

grammi di prosciutto cotto (3-4 fette medie) contengono 0,36 gr di sodio mentre 50 gr di salame di Milano (8-10 fette medie) 0,75 grammi

ALIMENTAZIONE

on un po' di pomodoro può essere uno degli esempi più classici di un pasto frugale. Ma l'errore è dietro l'angolo: basta poco per superare un livello olfattivo non bisogna andare: o dei 5 grammi di sale che spondono a un cucchiaino

Il pane è uno degli alimenti consumati al mondo che, tra i ingredienti, nasconde però un ruro di sodio. Proprio per on sopporta le varianti sciacellenze gastronomiche di ana, Umbria, Marche e delscia, un gruppo di ricercatori Crea, il Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi economica agraria, delle Università di Catania e Palermo e gli irti del panificio industriale perativa Agricola Valle del ino" di Assoro (Enna), hanperimentato una soluzione vativa per un pane di grano con il 35% in meno di sale e % di cloruro di potassio. Gra-sostegno della Regione Sici- hanno usato un sale mari- tteraneo a basso contenuto- sodio che ha la sua origine eserto dell'Atacama, in Cile.

COMPOSIZIONE

agnotta (che si è meritata la olicazione sulla rivista scien- Foods) mantiene intatte le teristiche sensoriali, chimi- siche e di conservazione (ar- a durare anche 90 giorni) e, a sua variante, può fregarsi tolo di prodotto a "ridottissi- ontenuto di sodio", con una tità inferiore allo 0,04%. Se- o l'Organizzazione mondiale la sanità il consumo di sale ebbe variare dai 3 ai 5 gram- l giorno. In sostanza, si tratta quantità di due cucchiaini caffè. Il problema dell'as- sione quotidiana è proprio le- ai prodotti alimentari che lo condono".

Uno degli aspetti che non si idera abbastanza è l'assun- e del sale che si trova in cibi e prosciutto, patatine, cibi atolati. Persino il gelato arri-

CONSUMO ECCESSIVO
SALIRE LA PRESSIONE
ACCENTUA I PROBLEMI
CARDIOVASCOLARI:
ALTERNATIVE, SPEZIE
ERBE AROMATICHE

Pediatri

Gelati, non tutti i giorni sotto i 5 anni

«L'estate rappresenta per la maggior parte dei bambini un momento spensieratezza. Questa sensazione di libertà tende ad associarsi a una maggiore tendenza agli "strappi" alle regole alimentari abituali. Perciò, è importante fornire ai genitori dei bambini sotto i 5 anni delle nozioni di sana alimentazione. Per evitare che il rientro non si associ ad un eccessivo aumento di peso». A parlare è Anna Maria Staiano, vicepresidente della Società italiana di pediatria. «Non bisogna dare il gelato tutti i giorni - aggiunge - perché, dal punto di vista nutrizionale, rappresenta un vero e proprio

pasto e non va consumato più di due-tre volte a settimana». La specialista, inoltre, consiglia di far bere tanta acqua ai bambini per evitare disidratazione e colpi di calore. Soprattutto nei più piccoli che sono maggiormente a rischio.

«I bambini vanno abituati a consumare quotidianamente frutta fresca di stagione, ricca di minerali, vitamine, acqua e fibre. La frutta non andrebbe sostituita con i succhi. A pranzo, in spiaggia, preferire piatti unici leggeri. Come insalate di riso, o anche i panini, conditi con verdure fresche, olio a crudo, prosciutto o mozzarella.



© RIPRODUZIONE RISERVATA

After Bite®

LENITIVI DELLE PUNTURE DI INSETTI

DOPO PUNTURA

ZANZARE, VESPE, API e MEDUSE

DISPONIBILE ANCHE IN GEL FORMULA EXTRA e CREMA NATURAL SPECIALE BAMBINI

IN FARMACIA

SELLA Tel 0445.670088
www.sellafarmaceutici.it

DAI 2 ANNI DI ETÀ