



COMUNICATO STAMPA

Campagna 2022 “MENO Sale e PIU’ Salute”

14-20 MARZO 2022

L'appuntamento con la Settimana Mondiale per la Riduzione del Consumo di Sale ricorre quest'anno tra il 14 e il 20 marzo. La Campagna, giunta alla 17° edizione, è come sempre promossa dal WASSH (World Action on Salt, Sugar & Health) alla quale la Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU) ed il Gruppo Intersocietario MenoSalePiùSalute hanno aderito fin dall'inizio.

Obiettivo del WASSH è quello di promuovere la riduzione del consumo di sale negli adulti a meno di 5 grammi al giorno (obiettivo proposto dall'Organizzazione Mondiale della Sanità) con il fine ultimo di ridurre in tutto il mondo i livelli di pressione arteriosa.

L'aumento dei valori pressori, anche quando in misura modesta, è la più importante causa di malattie cardiovascolari, essendo responsabile di circa 2/3 degli ictus e di circa il 50% di tutte le malattie di cuore.

La pandemia da SARS-COV2 ha causato dal suo inizio fino ad oggi (circa due anni) 5 milioni e 800mila morti, un tributo obiettivamente spaventoso: nello stesso periodo però le morti da causa cardiovascolare sono state 36 milioni! Inoltre, da analisi condotte in 195 Paesi, è emerso che l'eccesso di sale, fra tutti gli errori alimentari, costituisce il principale fattore di mortalità per tutte le cause, come evidenziato dallo studio del Global Burden of Disease Diet Collaboration pubblicato su Lancet due anni orsono. Tutto ciò ci impone di riflettere sull'importanza e l'urgenza di fare tutto quanto nella nostra facoltà per proteggerci da quella che rimane tuttora e di gran lunga la peggiore causa di morte o di invalidità.

La riduzione del consumo di sale al valore proposto dall'OMS è in grado di ridurre di circa il 25% le morti per ictus e di circa il 20% complessivamente la mortalità cardiovascolare.

PRESIDENTE

Prof. Pasquale Strazzullo
Università di Napoli Federico II
Dip. di Medicina Clin.e Chir.
Via S Pansini, 5,
80131 Napoli
Tel. 081 7463686
pasquale.strazzullo@unina.it

VICE PRESIDENTE

Dott.ssa Giulia Cairella
Dip. di Prevenzione ASL Roma 2
UOSD Igiene degli Alimenti, Nutrizione
e Sicurezza Alimentare
Viale B. Bardanzellu, 8 00155 Roma
Tel. 06 41434981
giuliacairella@gmail.com

SEGRETARIO

Prof. Francesco Sofi
Università di Firenze
Dip. di Medicina Sperimentale e
Clinica
Largo Brambilla, 3
50134 Firenze
Tel. 055 7949420
francesco.sofi@unifi.it

TESORIERE

Dott.ssa Daniela Erba
Università di Milano
Dip. di Sc. Alim Nutr e Amb
DeFENS
Via Celoria, 2
20133 Milano
Tel. 02 50316644
daniela.erba@unimi.it



Nel corso dell'ultimo decennio è aumentata anche in Italia la consapevolezza circa i danni causati dall'abuso di sale ed è stata acquisita evidenza di una riduzione di circa 1,2 g nel consumo medio giornaliero, risultato dello sforzo da parte di molti di correggere questa pericolosa abitudine e di modificare positivamente il proprio stile alimentare. Si tratta di un passo avanti importante ma non certo sufficiente in quanto il consumo attuale è ancora poco meno del doppio di quanto raccomandato dall'OMS.

E' necessario pertanto proseguire in questo sforzo ma la buona volontà degli Italiani deve essere affiancata, in modo molto più consistente e deciso di quanto realizzato finora, dall'impegno dell'industria alimentare.

Infatti almeno 2/3 del nostro consumo di sale è dovuto all'eccesso di sale contenuto nei prodotti alimentari e particolarmente in prodotti di largo consumo quali pane e prodotti da forno, seguiti da formaggi, salumi e prodotti in scatola.

Questa necessità è stata segnalata già da tempo e richiamata ulteriormente alcuni mesi orsono dall'Organizzazione Mondiale della Sanità che si è fatta carico di proporre ai governi di tutti i Paesi dei "target" indicativi circa il contenuto di sodio delle diverse categorie di alimenti.

La SINU, in occasione della Campagna WASH 2022, ribadisce l'impegno ad elaborare a sua volta sulla base dell'evidenza scientifica una proposta di target alimentari per il sodio compatibili con l'adesione alla Dieta Mediterranea e con le abitudini alimentari degli italiani e da condividere quanto prima con l'industria nel segno di una indispensabile unità d'intenti per la tutela della salute.

Nel frattempo, poiché il sale in eccesso nei prodotti alimentari è spesso presente in forme che lo rendono al nostro palato scarsamente percepibile, la migliore forma di tutela è data dalla lettura attenta dell'etichetta che segnala al consumatore, per tutti i prodotti confezionati, la concentrazione di sale per 100 g di prodotto e spesso anche per porzione: per molte categorie di alimenti è possibile e raccomandabile scegliere, a parità di altre caratteristiche nutrizionali, i prodotti a basso contenuto di sale (<0.3 g/100g) o quantomeno a contenuto di sale moderato (< 1g/100g) e, laddove questo non sia possibile, scegliamo comunque quelli meno salati. E' necessario inoltre fare attenzione al contenuto di sale dei cibi consumati "fuori casa", spesso sovrabbondanti di sale, soprattutto se di qualità scadente.

PRESIDENTE

Prof. Pasquale Strazzullo
 Università di Napoli Federico II
 Dip. di Medicina Clin.e Chir.
 Via S Pansini, 5,
 80131 Napoli
 Tel. 081 7463686
 pasquale.strazzullo@unina.it

VICE PRESIDENTE

Dott.ssa Giulia Cairella
 Dip. di Prevenzione ASL Roma 2
 UOSD Igiene degli Alimenti, Nutrizione
 e Sicurezza Alimentare
 Viale B. Bardanzellu, 8 00155 Roma
 Tel. 06 41434981
 giuliacairella@gmail.com

SEGRETARIO

Prof. Francesco Sofi
 Università di Firenze
 Dip. di Medicina Sperimentale e
 Clinica
 Largo Brambilla, 3
 50134 Firenze
 Tel. 055 7949420
 francesco.sofi@unifi.it

TESORIERE

Dott.ssa Daniela Erba
 Università di Milano
 Dip. di Sc. Alim Nutr e Amb
 DeFENS
 Via Celoria,2
 20133 Milano
 Tel. 02 50316644
 daniela.erba@unimi.it