

Altri consigli pratici:

Se devi preparare un panino evita i salumi.	Scegli formaggi freschi perché contengono meno sale dei formaggi stagionati e verdure
Per uno snack o un aperitivo evita patatine, salatini e arachidi salati.	Opta per frutta secca non salata, popcorn preparati in casa senza aggiunta di sale.
Aggiungi poco sale quando cucini carne e pesce.	Insaporisci con succo di limone, aceto di mele, erbe aromatiche e spezie
Consuma pane senza sale	Il pane è l'alimento responsabile del maggiore introito di sale (può contenere fino a 1,7 gr / 100 gr), perché lo mangiamo più volte al giorno, tutti i giorni.
Per le tue zuppe e minestrone non usare prodotti in scatola e il dado da brodo	Acquista verdura fresca e legumi secchi
Evita di acquistare pesce e carne già impanati, contengono molto sale	Realizza la panatura a casa, puoi arricchirla con curcuma, curry, paprika e trito di prezzemolo.
Non aggiungere dappertutto il parmigiano, contiene molto sodio e copre i sapori.	Riscopri i veri sapori dei cibi al naturale.
La pizza è un piacere irrinunciabile, ma può apportare da sola il valore totale di sale che dovremmo assumere in una giornata.	Tutte le volte che puoi preparala in casa. Se vai in pizzeria, scegli le pizze più semplici

Insaporisci i cibi con **erbe aromatiche** (come aglio, cipolla, basilico, prezzemolo, rosmarino, salvia, menta, origano, maggiorana, sedano, porro, timo, semi di finocchio) e **spezie** (come, peperoncino, noce moscata, zafferano, paprika dolce, curry),
 Esalta il sapore dei cibi usando succo di limone, e aceto di vino o di mele o balsamico. Puoi usare Aceto o Olio aromatizzato.
 E per finire: non aggiungere mai il sale alle pietanze già condite e non mettere mai la saliera a tavola

Sale iodato: è raccomandato dal Ministero della salute

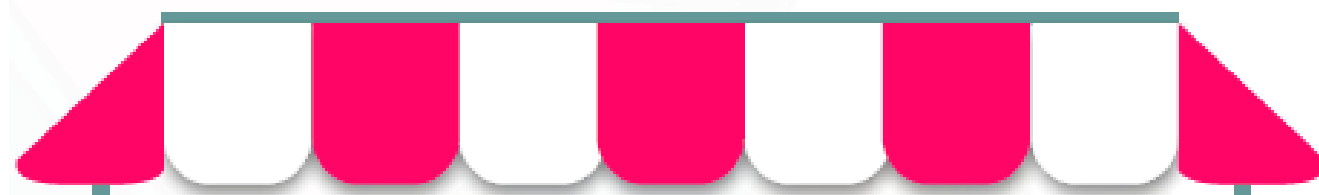
Sale iposodico: usare molta attenzione a questo sale, perché ricco di potassio. Chiedere sempre al medico e il nefrologo



Il sale è fonte di vita e salute.

Tuttavia l'abuso di sale può portare a problemi come la ritenzione idrica, ipertensione, e a sovraccaricare il rene che è l'organo deputato a controllare, tra le altre cose, proprio acqua e sale. Nei pazienti nefropatici può interferire anche con alcuni farmaci

Dr.ssa L. Erba, Dr.ssa MP Angellotti, Dr. G. Quintaliani



A tutti è capitato di dirlo almeno una volta al malcapitato che ci ha preparato da mangiare, e dopo la lamentela, ci siamo affrettati a sfoderare la fidata saliera che ha rimesso tutto a posto!

Oppure di considerare l'invito del medico a ridurre l'introito di sale come la peggiore delle condanne. Questo avviene perché si identifica «il salato» con «il saporito»; in realtà sappiamo che ogni cibo ha un suo sapore, che non dipende dal sale che aggiungiamo. Anche se consideriamo il sale amico del nostro palato e re delle nostre tavole (non c'è piatto in cui manchi, anche negli insospettabili dolci), non lo è per la nostra salute: diversi studi hanno dimostrato che l'eccessivo consumo di sale è collegato con le patologie cardio vascolari, quali infarto e ictus, patologie renali, indebolimento delle ossa (osteoporosi) e addirittura cancro allo stomaco. **Per questo la riduzione dell'apporto di sale è importante, non solo per chi soffre di ipertensione, ma per tutta la famiglia e a qualsiasi età!**

Tutti amiamo cibi come: patatine, noccioline, olive, affettati, salatini e pizza; molti di questi sono quelli che sgranocchiamo davanti alla TV o durante un aperitivo facendo due chiacchiere, cioè li continuiamo a mangiare indipendentemente dal senso di fame; essi, infatti, agiscono su recettori che aumentano il grado di appagamento e di benessere, spingendoci a mangiarne in grandi quantità. Questi però sono anche i più ricchi di sale e quindi i primi da evitare. L'OMS raccomanda un'assunzione di sodio di 2gr al giorno che equivalgono a 5gr di sale (circa un cucchiaino da caffè). È stato stimato che il consumo di sale pro capite è di 10-15gr al giorno, quindi 2-3 volte i valori raccomandati.

ABBIAMO UN PO' DI STRADA DA FARE!

Purtroppo, non basta assicurarsi di usare al massimo un cucchiaino di sale al giorno nella preparazione delle pietanze, ma bisogna considerare il sale contenuto nei cibi trasformati e quindi, nella maggior parte dei prodotti confezionati come: grissini, crackers (anche quelli non salati in superficie); zuppe pronte e legumi in scatola; pesce e carne panata; pesce e carne in scatola; salumi e insaccati inclusi quelli a ridotto apporto calorico a base di pollo e tacchino; formaggi stagionati; tutti i piatti pronti incluse le pizze surgelate; merendine; biscotti e cereali per la colazione; salse e condimenti come ketchup, maionese, salsa di soia, sughi pronti, dado da brodo.



E' stato stimato che più della metà del sodio (54%) è contenuto proprio nei cibi conservati e precotti. I cibi freschi ne apportano solo il 10 %, mentre il 36% è quello aggiunto in cucina o in tavola.

Sapendo questo possiamo seguire due semplici consigli:

1. Per ridurre il sale è utile evitare i cibi confezionati: sono anche più costosi, quindi evitarne il consumo ci aiuta anche a risparmiare; i più ricchi di grassi saturi e trans, zuccheri e conservanti, quindi ridurre il consumo migliora lo stato di salute in genere. **Preferiamo sempre i prodotti freschi!** La cucina, prima dello studio del medico, è il posto in cui ci prendiamo cura della nostra salute. Il consumo dei piatti pronti in Italia è in crescita, ed è attribuito alla vita più frenetica; ma diciamoci la verità, spesso li acquistiamo perché sono accattivanti e li consumiamo per pigrizia.
2. Nel caso in cui, non possiamo fare a meno di consumarli, bisogna saperli scegliere, prestando particolare attenzione all'etichettatura nutrizionale. Qui viene indicato il contenuto di sale o di sodio, in questo modo possiamo evitare quelli che ne contengono di più. Inoltre ci sono linee di alimenti iposodici, utili a chi soffre di ipertensione.

Come considerare i valori riportati nell'etichettatura nutrizionale?

CONTENUTO	SALE	SODIO
ALTO	superiore a 1 - 1,2 gr / 100 gr	superiore a 0,4 - 0,5 gr / 100 gr
MEDIO	da 0,3 a 1 gr / 100 gr	da 0,12 a 0,5 gr / 100 gr
BASSO	inferiore a 0,3 gr / 100 gr	inferiore a 0,12 gr / 100 gr

L'OMS consiglia di consumare gli alimenti a basso contenuto di sale, preferibilmente inferiore a 0,3g su 100 g.

Come si calcola il contenuto di sale partendo dalla quantità di sodio indicato sull'etichetta?

Basta moltiplicare per **2,5** il valore del sodio (esempio 0,5 g di sodio equivalgono a 1,25 g di sale)