



1

SETTIMANA MONDIALE PER LA RIDUZIONE DEL CONSUMO DI SALE

RICORDA,
POCO SALE,
MA IODATO



2

3

4

5

6

7

COME CONSIDERARE I VALORI RIPORTATI IN ETICHETTA?

SALE

ALTO

superiore a 1 - 1,2 g / 100 g

MEDIO

da 0,3 a 1 - 1,2 g / 100 g

BASSO

inferiore a 0,3g / 100 g

N.B.: 1 grammo di sodio corrisponde a 2,5 grammi di sale

S.C. Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
S.S. Igiene della Nutrizione
Asl TO5
nutrizione@aslto5.piemonte.it

www.sinu.it
www.worldactiononsalt.com
#SaltAwarenessWeek

7 ERRATE PERCEZIONI VS. EVIDENZA SCIENTIFICA

Il corpo perde sodio facilmente?

NO. Il corpo è molto efficiente nel conservare sodio. È difficile consumarne troppo poco, è infatti presente in quasi tutti gli alimenti di consumo giornaliero. Non esiste evidenza di effetti dannosi con consumo < 5 g



Solo le persone anziane dovrebbero moderare il sale?

NO. Assumere troppo sale aumenta la pressione ad ogni età. Bisognerebbe ridurlo fin dalla prima infanzia, anche per formare preferenze di gusto a basso contenuto di sale



Solo chi è iperteso dovrebbe ridurre il consumo di sale?

NO. Ridurre il consumo di sale riduce la pressione anche in chi è normoteso



I sali speciali sono più salutari del sale comune?

NO. Contengono tutti cloruro di sodio per almeno il 95%, l'effetto sulla pressione arteriosa è lo stesso



Se facciamo attività fisica o fa caldo abbiamo bisogno di più sale?

NO. Solo una piccola quantità di sodio è persa con il sudore. Il corpo si adatta: meno sodio assumiamo, meno ne perderemo con il sudore



Il gusto per il salato può cambiare?

SI. Diminuendo l'assunzione di sale, in circa 1-2 mesi i recettori del gusto per il sodio diventano più sensibili a basse concentrazioni



Il sodio è necessario per la sicurezza degli alimenti e a fini tecnologici?

Il sale è ormai poco usato come conservante, esistono altri strumenti mirati a sicurezza e conservazione degli alimenti.

È possibile una graduale riduzione fino al 50% del sale senza cambiamenti in sapore e accettazione da parte del consumatore.

