

# MENO SALE PIU' SALUTE

## MENO SALE...



L'OMS raccomanda di NON consumare piu' di **5 g di SALE al giorno = 2 g di SODIO** (e 2 - 3 g nei bambini sopra a un anno di vita).

## meglio IODATO...

$NaIO_3$



è preferibile che il sale sia sempre iodato per prevenire la carenza nutrizionale di iodio

## se in ECCESSO...

può causare:

- ritenzione idrica
- IPERTENSIONE ARTERIOSA che può a sua volta provocare ICTUS o INFARTO del MIOCARDIO
- CALCOLOSI RENALE /MALATTIE RENALI
- rischio di OSTEOPOROSI



## alcuni CONSIGLI...



- **LEGGI** l'etichetta nutrizionale per scegliere i prodotti a minor contenuto di sale, cioè inferiore a 0,3 g di sale su 100 g (pari a 0,12 g di sodio).
- **LIMITA** l'uso di altri condimenti contenenti sodio (dadi da brodo, maionese, salse...) meglio se utilizzi spezie, erbe aromatiche, succo di limone o aceto.
- **RIDUCI** il consumo di alimenti trasformati ricchi di sale (snack salati, patatine in sacchetto, alcuni salumi e formaggi, cibi in scatola).

### Come considerare i valori riportati in etichetta ?

	Sodio	Sale
ALTO	superiore a 0,4-0,5 g/100 g	superiore a 1-1,2 g /100 g
MEDIO	da 0,12 a 0,4-0,5 g/100 g	da 0,3 a 1-1,2 g /100 g
BASSO	inferiore a 0,12 g/100 g	inferiore a 0,3 g /100 g

N.B.: I nomi che indicano la presenza del sale aggiunto sono: sodio (o Na), cloruro di sodio, fosfato monosodico, glutammato di sodio, benzoato di sodio, citrato di sodio.

La maggior parte del sale che mangiamo è quello già presente nei prodotti quando li acquistiamo. Diversi alimenti, naturalmente poveri in sale, subiscono infatti un trattamento tecnologico di trasformazione che li rende più salati. Leggendo l'etichetta puoi comprendere quanto sale consumi ogni giorno insieme alla tua famiglia.

