

# World Salt Awareness Week

## Meno sale e più sapori

Il “sale da cucina” è costituito quasi interamente (97-99%) da cloruro di sodio.

**E' un elemento essenziale** per la vita: la maggior parte dei tessuti e dei fluidi degli esseri viventi lo contiene, **ma TROPPO è dannoso per la salute**



### Gli apporti raccomandati

L'OMS raccomanda **meno di 5 g di sale al giorno**. Gli apporti in Italia sono diminuiti del 12% negli ultimi 10 anni, tuttavia **il consumo giornaliero** rimane superiore ai valori raccomandati e **corrisponde a 9,5 g negli uomini e 7,2 g nelle donne**



### I rischi per la salute

L'abuso di sale nella dieta aumenta la **pressione arteriosa** ed il rischio di **eventi cardio-cerebrovascolari**; inoltre il suo eccesso è legato **all'osteoporosi, alla calcolosi renale, al cancro gastrico** e a potenziali alterazioni delle difese immunitarie



### Le fonti alimentari

In Italia circa 2/3 del sale presente nella dieta deriva da **alimenti processati e/o confezionati**; anche il pane, in relazione al suo frequente consumo, rappresenta una fonte rilevante di sale



### I benefici di una dieta poco salata

Riducendo fino a 5 g il consumo giornaliero di sale in Italia, **la mortalità per ictus diminuirebbe del 23%** e quella per **malattie cardiache del 17%**

## TUTTI POSSIAMO FARE QUALCOSA

..... *di persona*

- Riducendo l'aggiunta di **sale a tavola** e **in cucina** (usando sempre sale iodato)
- Consultando **l'etichetta nutrizionale** per scegliere prodotti meno salati

..... *a livello collettivo*

- **L'industria alimentare** deve ridurre il contenuto di sale nei prodotti confezionati e preferire l'uso di sale iodato

**RICORDA,  
POCO SALE  
MA IODATO**

### Come considerare i valori riportati in etichetta ?

	Sale
<b>ALTO</b>	superiore a 1-1,2 g /100 g
<b>MEDIO</b>	da 0,3 a 1-1,2 g /100 g
<b>BASSO</b>	inferiore a 0,3 g /100 g

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

[www.sinu.it](http://www.sinu.it)  
[www.worldactiononsalt.com](http://www.worldactiononsalt.com)

#SaltAwarenessWeek