

## Sale... quanto ne serve?

Le quantità di sale che servono al nostro organismo sono assicurate dal contenuto naturalmente presente nei cibi. I consumi da non superare sono indicati in tabella.

**SALE: obiettivi nutrizionali per la prevenzione (LARN 2014)**

| Età            | Assunzione massima |
|----------------|--------------------|
| 1 - 3 anni     | 2,2 g/die          |
| 4 - 6 anni     | 3,0 g/die          |
| 7 - 10 anni    | 3,7 g/die          |
| più di 10 anni | 5,0 g/die          |
| dai 60 anni    | 4,0 g/die          |

## ... Quanto ne consumiamo?

In Italia il consumo medio di sale pro-capite è stimato pari a circa 9 grammi giornalieri. Questa quantità è quasi il doppio rispetto a quanto indicato dai LARN come assunzione giornaliera massima nell'adulto.

**Controlla le fonti nascoste di sale: ecco alcuni esempi**

| Alimenti                      | Peso di una porzione (g)        | Contenuto di sale (g) |
|-------------------------------|---------------------------------|-----------------------|
| Pane                          | 50 (una fetta media)            | 0,8                   |
| Biscotti dolci                | 20 (2-4 biscotti)               | 0,1                   |
| Brioche semplice              | 40 (una unità)                  | 0,4                   |
| Merendina tipo pan di Spagna  | 35 (una unità)                  | 0,3                   |
| Cereali da prima colazione    | 30 (4 cucchiaini da tavola)     | 0,2/0,3               |
| Olive da tavola conservate    | 35 (5 olive)                    | 1,1                   |
| Verdure sott'aceto            | 60 (3 cucchiaini da tavola)     | 1,2                   |
| Prosciutto crudo              | 50 (3-4 fette medie)            | 2,4/3,0               |
| Prosciutto cotto              | 50 (3-4 fette medie)            | 0,9                   |
| Salame                        | 50 (8-10 fette medie)           | 1,9                   |
| Provolone, caciotta, pecorino | 50 (porzione)                   | 0,9                   |
| Formaggio                     | 22 (una unità)                  | 0,6                   |
| Parmigiano/grana grattugiato  | 10 (1 cucchiaino da tavola)     | 0,2                   |
| Tonno in scatola              | 52 (una scatoletta)             | 0,4                   |
| Patatine in sacchetto         | 25 (una confezione individuale) | 0,4                   |

Fonte: Banca Dati di Composizione degli Alimenti per Studi Epidemiologici in Italia a cura di Gnagnarella P, Salvini S, Parpinel M. Versione 1.2008  
Website <http://www.ieo.it/bda>

## Meno sale per tutta la famiglia

Ricordati che riducendo gradualmente il consumo di sale si migliora la sensibilità gustativa apprezzando cibi poco salati, senza per questo rinunciare al gusto.

**Vuoi provare questo piacere? Segui queste semplici regole, a casa con tutta la famiglia e nei pasti fuori casa.**

- ◆ Quando fai la spesa, acquista alimenti poco salati: controlla sempre le etichette, anche delle acque minerali
- ◆ Quando sono disponibili, scegli prodotti a basso contenuto di sale (ad esempio pane ed altri derivati dei cereali senza aggiunta di sale)
- ◆ Riscopri il piacere di una buona cucina e riduci il consumo di piatti industriali, sughi già pronti o cibi in scatola
- ◆ Limita l'uso di condimenti contenenti sodio (dado da brodo, ketchup, salsa di soia, senape, ecc.)
- ◆ Aggiungi meno sale alle ricette: pasta e riso possono essere cotti in acqua poco salata; bistecche, pesce, pollo, verdure o patate (anche fritte) possono essere preparati e cucinati con meno sale o addirittura senza
- ◆ Insaporisci i cibi con erbe aromatiche fresche, spezie o usando limone e aceto
- ◆ A tavola, metti solo olio e aceto: sarà più facile non aggiungere sale ai piatti già cucinati!
- ◆ Non aggiungere sale nelle pappe dei tuoi bambini almeno per tutto il primo anno di vita ed abituali ad apprezzare cibi poco salati
- ◆ Latte e yogurt sono una buona fonte di calcio con pochissimo sale. Preferisci i formaggi freschi a quelli stagionati
- ◆ Se mangi un panino, puoi prepararlo con alimenti a basso contenuto di sale
- ◆ Durante gli spuntini, frutta o spremute sono un'ottima alternativa agli snack salati
- ◆ Nell'attività sportiva leggera reintegra con la semplice acqua i liquidi perduti attraverso la sudorazione
- ◆ Se proprio trovate il menù insipido: solo un pizzico di sale, ma iodato

e per saperne di più...

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

[www.menosalepiusalute.it](http://www.menosalepiusalute.it)

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

Aderisce alla campagna



## Settimana Mondiale 2024

### Meno sale più salute

Anche quest'anno, la Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU) partecipa alla campagna organizzata da World Action on Salt, Sugar and Health (WASSH) per promuovere la riduzione dell'assunzione di sale da cucina nell'alimentazione quotidiana.

Quest'anno la campagna sottolinea il valore della Dieta Mediterranea nel facilitare la riduzione del consumo di sale: una dieta ricca di frutta, verdura e legumi freschi, infatti di per sé predispone ad un minor consumo complessivo di sale, a patto di evitare il consumo frequente di formaggi stagionati e di insaccati, così come di carne, pesce e altri alimenti in scatola contenenti sale aggiunto.

**ALIMENTI MENO RICCHI DI SALE E DA CONSUMARE SENZA SALE AGGIUNTO**



- \* pasta, riso, polenta
- \* pane poco salato
- \* carni, pesce, uova
- \* verdura e ortaggi
- \* latte, yogurt
- \* frutta fresca, spremute
- \* legumi,
- \* olio

**ALIMENTI RICCHI DI SALE DA CONSUMARE SALTUARIAMENTE**



- \* salumi, formaggi
- \* pizza, cracker, grissini
- \* patatine, salatini
- \* pesce sotto sale o marinato
- \* conserve vegetali
- \* piatti industriali pronti
- \* ketchup, salsa di soia, senape, maionese
- \* olive, capperi
- \* margarina e burro salati
- \* dado da brodo

Dimezzare da **10 a 5 grammi** al giorno il nostro consumo abituale di sale



Riduce del **23 %** il pericolo di avere un ictus

Riduce del **17 %** il pericolo di avere un attacco cardiaco



Settimana Mondiale **2024** per la  
Riduzione del Consumo di Sale

#SaltAwarenessWeek2024



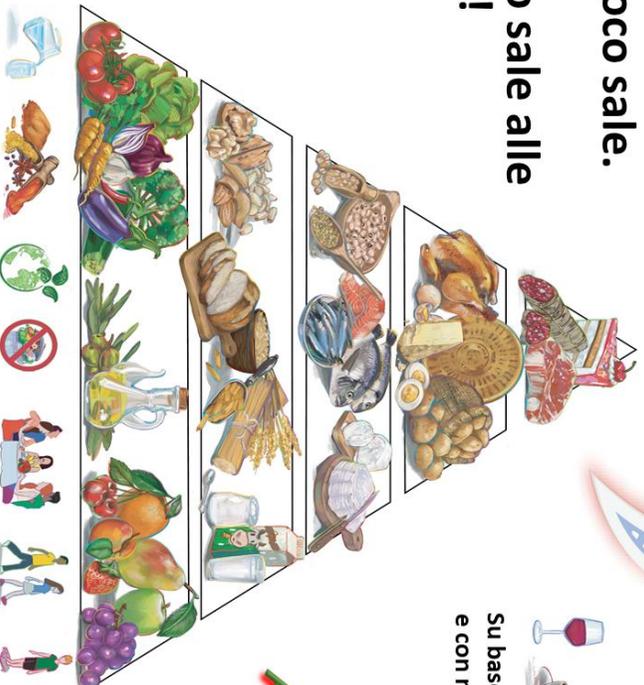
# MENO SALE PER TUTTI: CON LA DIETA MEDITERRANEA SI PUÒ !

Segui la  
**Dieta Mediterranea**  
scegliendo pane e  
alimenti freschi che  
contengono poco sale.

E aggiungi poco sale alle  
ricette!



Su base volontaria  
e con moderazione



**MENO SALE  
PIÙ SALUTE**

|              |                            |
|--------------|----------------------------|
| <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

**RICORDA, POCO SALE MA CHE SIA IODATO**

La maggior parte del sale introdotto con la dieta è quello già presente nei prodotti che acquistiamo. Diversi alimenti, in natura poveri di sale, sono sottoposti a trattamenti che li rendono più salati. Leggi l'etichetta e scegli i prodotti che contengono meno sale.

SCOPRI DI PIÙ SU:

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

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

[www.menosalepiusalute.it](http://www.menosalepiusalute.it)

Aderisce alla campagna