



Pieve di Soligo, 30/05/2014

REDAZIONALE

L'IMPORTANZA DELLA RIDUZIONE DEL SALE NELL'ALIMENTAZIONE

Il 40% tra le persone di età compresa tra i 18 e i 69 anni residenti nei Comuni dell'Ulss 7 riferisce, stando ai dati rilevati dal sistema di sorveglianza Passi, di essere iperteso. La fascia di età maggiormente interessata da questo problema è quella che va dai 50 ai 69 anni, con oltre 3 persone su 10 che hanno la pressione alta.

Si può fare qualcosa per contrastare l'ipertensione?

A livello collettivo i Dipartimenti di Prevenzione delle Ulss della provincia di Treviso hanno, recentemente, sottoscritto accordi con panificatori e centri di ristorazione collettiva al fine di ridurre il quantitativo di sale utilizzato nel pane e nelle mense. A seguito dell'accordo oltre 90.000 pasti per adulti e 75.000 per bambini, serviti in mense pubbliche, aziendali, ospedaliere, case di riposo, saranno serviti con un quantitativo minimo di sale, sostituito da insaporitori naturali (spezie, erbe, succo di limone, aceto etc)

A livello individuale valgono, invece, le raccomandazioni relative agli stili di vita, ovvero praticare una regolare attività fisica aerobica, ridurre il peso corporeo se in eccesso, aumentare il consumo di frutta e verdura, moderare il consumo di alcool, smettere di fumare e ridurre il quantitativo di sale consumato quotidianamente. L'Organizzazione Mondiale della Sanità raccomanda di non superare i 5 grammi di sale al giorno. In Italia però il consumo medio di sale pro-capite è stimato pari a circa 10 grammi giornalieri.

Come si può ridurre il sale nella nostra alimentazione? Ecco alcuni semplici consigli.

1. Quando fai la spesa metti nel carrello alimenti con poco sale. Acquista saltuariamente alimenti ricchi di sale come 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 e dado da brodo.
2. Scegli prodotti a basso contenuto di sale (es. tonno con basso contenuto di sale, "pane mezzo sale", ecc.).
3. Quando cucini usa erbe aromatiche e spezie per insaporire i cibi.
4. A tavola puoi sostituire il sale con il gomasio, condimento ottenuto dai semi di sesamo delicatamente tostati e in seguito mescolati con sale marino, che si può acquistare già pronto o preparare in casa.
5. Come spuntini, la frutta o lo yogurt bianco magro sono un'ottima alternativa agli snack salati.
6. Durante l'attività fisica sportiva leggera è sufficiente bere semplicemente dell'acqua.

Ridurre la quantità di sale non è difficile, basta farlo gradualmente. Se proprio trovi la pietanza insipida aggiungi pochissimo sale, ma iodato!