

MENO SALE MA IODATO

- ✓ *Fabbisogni ed effetti sulla salute*
- ✓ *Fonti e scelte alimentari*
- ✓ *Falsi miti e credenze*

A cura di:

Giulia Cairella¹, Elena Alonzo², Antonella Olivieri³

¹ Rappresentante Società Italiana di Nutrizione Umana – SINU al Tavolo Iodoprofilassi; Dipartimento di Prevenzione ASL Roma 2; ² Rappresentante SItI al Tavolo Iodoprofilassi, Coordinatore Rete TaRSiN, Direttore SIAN ASP Catania; ³ Dipartimento di Malattie Cardiovascolari, Endocrino-Metaboliche e Invecchiamento Istituto Superiore di Sanità.

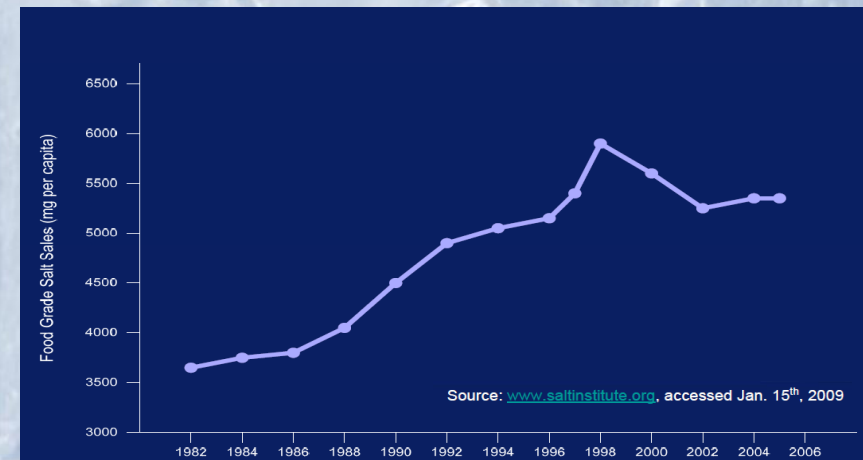
MENO SALE MA IODATO

- ✓ *Fabbisogni ed effetti sulla salute*



Evoluzione dei consumi di sale

- Durante l'evoluzione, l'assunzione di sale da parte dell'uomo era inferiore a **0.25 g/die (0,1 g di sodio)** poi circa **5000 anni fa** i cinesi hanno scoperto che il sale poteva essere utilizzato per conservare gli alimenti.
- Il sale poi acquisì una grande importanza economica, tanto che è stato il più tassato e commercializzato prodotto di base nel mondo, raggiungendo un **picco di assunzione intorno al 1870**.
- Tuttavia, con l'invenzione del frigorifero e del congelatore, il sale **non era più indispensabile come conservante**.
- Dopo un periodo di calo dei consumi, con **l'aumento dell'impiego di alimenti trasformati**, l'apporto di sale con la dieta è nuovamente aumentato.
- L'apporto di sale nella maggior parte dei **paesi industrializzati è 9-12 g/die**, con molti paesi asiatici con medie di assunzione superiori a 12 g/die.



Media del Consumo di sale (g/giorno)
per regione di residenza
2018-2019 - Uomini - 35-74 anni
Indagini di popolazione Progetto CUORE



I consumi di sale in Italia

Media del Consumo di sale (g/giorno)
per regione di residenza
2018-2019 - Donne - 35-74 anni
Indagini di popolazione Progetto CUORE



Italia

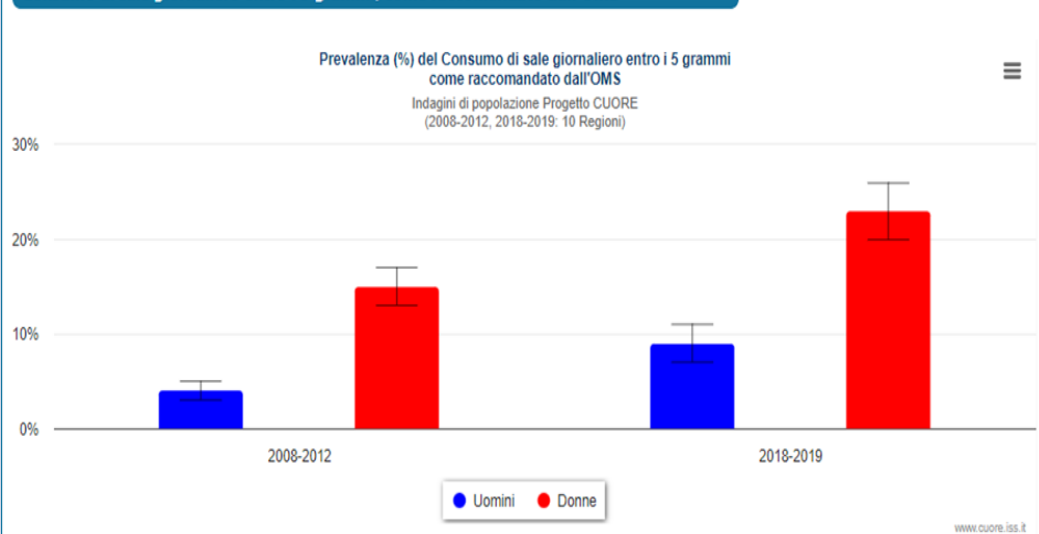


9,5 g
sale/die



7,2 g
sale/die

Consumo di sale giornaliero entro i 5 grammi, come raccomandato dall'OMS



Consumo
eccessivo

fabbisogno

2

femmine

7,2

maschi

9,5

grammi di sale consumati

Il sale: quanto ne serve?



LARN PER I MINERALI: OBIETTIVO NUTRIZIONALE PER LA PREVENZIONE (SDT)		
		Na (g)
LATTANTI	6-12 mesi	nd
BAMBINI-ADOLESCENTI		
	1-3 anni	0,9
	4-6 anni	1,2
	7-10 anni	1,5
Maschi	11-14 anni	2,0
	15-17 anni	2,0
Femmine	11-14 anni	2,0
	15-17 anni	2,0
ADULTI		
Maschi	18-29 anni	2,0
	30-59 anni	2,0
	60-74 anni	1,6
	≥75 anni	1,6
Femmine	18-29 anni	2,0
	30-59 anni	2,0
	60-74 anni	1,6
	≥75 anni	1,6
GRAVIDANZA		2,0
ALLATTAMENTO		2,0

Adolescenti e Adulti
11- 59 anni

2,0 g di sodio

5 g di sale

Anziani
Oltre 60 anni

1,6 g di sodio

4 g di sale

Quanto sale è contenuto in un cucchiaino?

Un cucchiaino contiene circa 5 g di sale, ovvero 2 g di sodio



È quanto serve!!! Comprende anche il sale naturalmente contenuto negli alimenti e quello «nascosto»



La riduzione del consumo di sale: i benefici

La riduzione progressiva del consumo di sale ha un effetto positivo sulla salute

Abbassa la pressione arteriosa

Migliora la funzionalità del cuore, dei vasi e del rene

Aumenta la resistenza delle ossa

Protegge dall'insorgenza di alcuni tumori

Indirettamente, previene l'obesità

Gli effetti della riduzione del consumo di sale



La riduzione del consumo di sale da
10 a 5 g/die
quali ricadute comporta:

- 17% di CVD totali

- 23 % di ictus

in Italia nel 2012

228972 decessi per CVD

61035 decessi per ictus

Con riduzione consumo di sale

38.925 morti in meno
per CVD

14.038 morti in meno
per ictus

MENO SALE MA IODATO

✓ *Fonti e scelte alimentari*



Fattori che concorrono all'apporto di sale



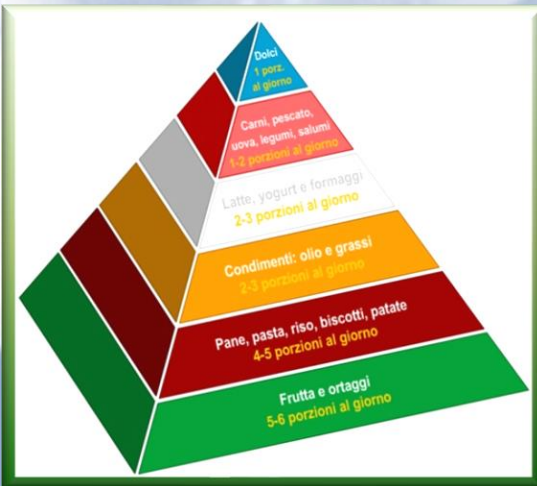
Fonti alimentari



Trattamento tecnologico

Frequenza di consumo

Porzioni



Per quantificare il consumo di sodio, non bisogna tener conto solo della **percentuale di sodio in un alimento**, ma anche di:

- ✓ **Dimensione della porzione**
- ✓ **frequenza di consumo**

Principali fonti di sodio nell'alimentazione italiana:

42% cereali e derivati: *in quanto normalmente ne vengono consumate porzioni maggiori con frequenza maggiore*

31% carni, uova e pesce

21% latte e derivati

5% frutta e verdura

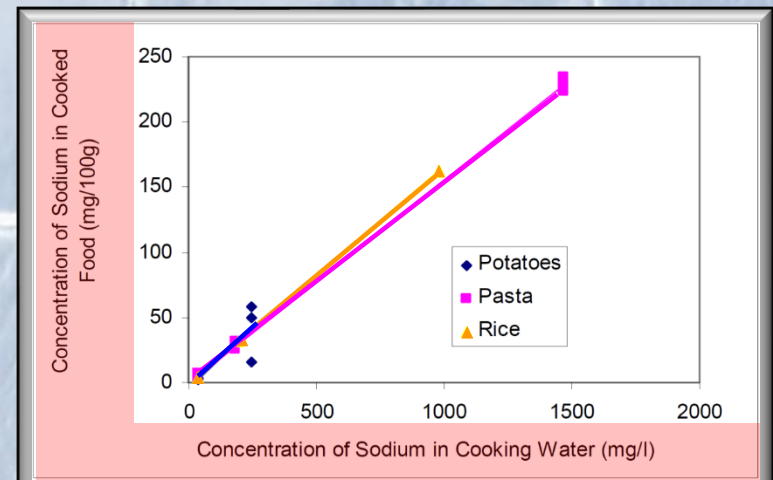


ma.....Attenzione a quanto sale aggiungete A TAVOLA

E.....Attenzione a quanto sale aggiungete IN COTTURA

Il contenuto di sodio nell'alimento cotto è significativamente correlato con il sale aggiunto nell'acqua di cottura

S14018 - Change in sodium content of potato, pasta and rice on boiling with different levels of salt
Food Standards Agency - 2006



QUANTO SODIO NEGLI ALIMENTI?

ALTO SODIO

ALIMENTI SOLITAMENTE RICCHI IN SALE

da consumare saltuariamente

- SALUMI
- FORMAGGI
- PIZZA
- CRACKERS, GRISSINI, PANE con sale
- 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 PER BRODO



QUANTO SODIO NEGLI ALIMENTI?

BASSO SODIO

ALIMENTI POCO SALATI

da consumare abitualmente

- CARNI o PESCE o UOVA
- FRUTTA FRESCA
- SPREMUTE
- VERDURA e ORTAGGI
- LEGUMI
- PASTA, RISO, POLENTA
- LATTE, YOGURT
- OLIO

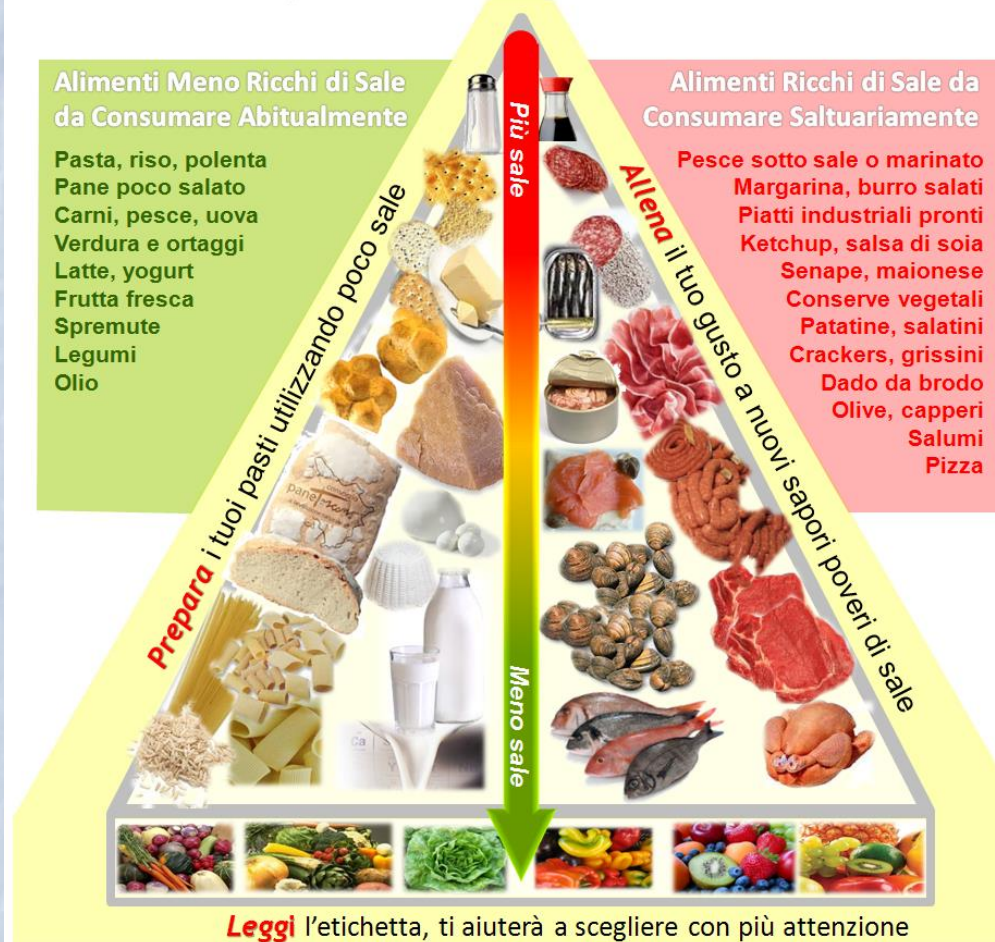
ALTO IODIO

ALTO IODIO



21 – 27 Marzo 2011, Settimana Mondiale per la Riduzione del Consumo di Sale

Meno Sale e più Salute contro l'ipertensione e le malattie cardiovascolari



Come considerare i valori riportati in etichetta?

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

Diversi alimenti, naturalmente poveri in sale, subiscono un trattamento tecnologico di trasformazione o conservazione che li rende più salati. Leggendo l'etichetta puoi comprendere quanto sale consumi ogni giorno insieme alla tua famiglia.

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.

ALCUNI ESEMPI DI PASTO

CIABATTINA con	g di SODIO	Pari a g di sale	% raccomanda zione	
PROSCIUTTO CRUDO CACIOTTA E RUCOLA <i>pane 80 g + prosciutto crudo 40 g +caciottina 30 g +rucola 30 g</i>	1.83	4.75	76.2%	
PROSCIUTTO COTTO E SOTTILETTA <i>pane 80 g + prosciutto cotto 40 g + n.1 sottiletta</i>	1.34	3.35	55.8%	
BRESAOLA E RUCOLA <i>pane 80 g + bresaola 40 g + grana 20 g + olio 10 g + rucola 30 g</i>	1.23	3.07	51.3%	
POMODORO E MOZZARELLA <i>pane 80 g + mozzarella 100 g + pomodori 100 g</i>	0.76	1.90	31.6%	
RICOTTA E MELANZANA GRIGLIATA <i>pane 80 g + ricotta 100g + melanzane 100g + olio 10 g</i>	0.46	1.15	19.2%	

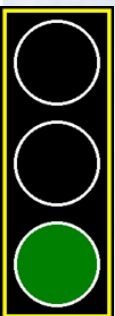
ALCUNI ESEMPI DI PASTO

g di SODIO	Pari a g di sale	% raccomandazione
------------	------------------	-------------------



Pasta con carciofi e speck
 Prosciutto e melone
 Bieta
 Pane
 Frutta

2.61 **6.52** **108.7**



Pasta con funghi
 Spigola
 Bieta
 Pane toscano
 frutta

0.28 **0.70** **11.6**



ALCUNI ESEMPI DI PASTO

g di SODIO	Pari a g di sale	% raccomandazione
------------	------------------	-------------------

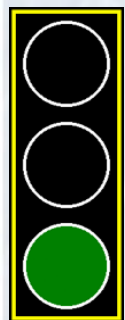
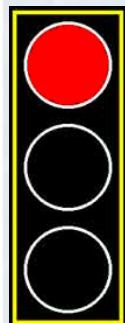
Cheeseburger
Pane
Patatine fritte

1.24 **3.1** **51.7**



Paillard
Patate fritte
Pomodori

0.09 **0.23** **3.8**



Con scelte corrette è comunque possibile un pasto più equilibrato



Panino a base di pollo

Nutriente	Percentuale copertura fabbisogno donna	Quantità
Energia	16%	315 kcal
Proteine	16%	12 g
Grassi	25%	17 g
Carboidrati	10%	28 g
Sale	13%	0.8 g

34% dell'apporto calorico
+
bevanda

Sale totale
 $0.8 + 0.03 + 1 = 1.83 \text{ g}$

pari a
732 mg sodio

(30,5% apporto giornaliero)



Insalata caprese

Nutriente	Percentuale copertura fabbisogno donna	Quantità
Energia	9%	170 kcal
Proteine	16%	12 g
Grassi	18%	12 g
Carboidrati	1%	3 g
Sale	0,5%	0.03 g



Olio extra vergine
Aceto, sale

Nutriente	Percentuale copertura fabbisogno donna	Quantità
Energia	9%	170 kcal
Proteine	0%	0 g
Grassi	28%	19 g
Carboidrati	0%	1 g
Sale	17%	1 g



2018
SETTIMANA
MONDIALE per
LA RIDUZIONE DEL
CONSUMO DI
SALE

5 vie per
5 grammi

**Controlla
l'etichetta**
e scegli i prodotti
meno salati





Meno Sale e più Salute contro l'ipertensione e le malattie cardiovascolari

	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

Come considerare i valori riportati in etichetta

Quanto sodio in

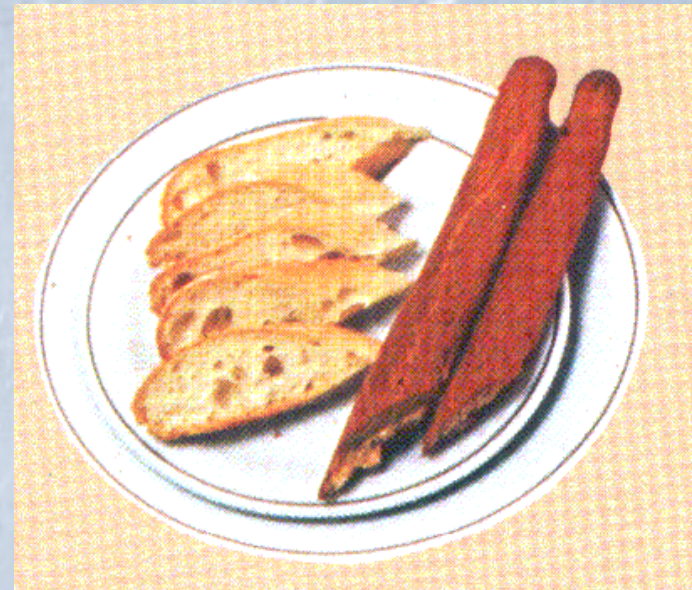
Pane comune



100 g
di pane

**640 mg
di sodio**

Pane senza sale



100 g
di pane

**200 mg
di sodio**

2018
SETTIMANA
MONDIALE per
 LA RIDUZIONE DEL
 CONSUMO DI **SALE**



5 vie per
5 grammi

Pane, cracker e prodotti da forno meno salati renderanno la tua dieta più salutare



Un pacchetto di CRACKERS SALATI (25 g)

Sale g 0,5

Un pacchetto di CRACKERS meno SALATI (25 g)

Sale g 0,3



Una fetta (50 g) PANE COMUNE

Sale g 0,8

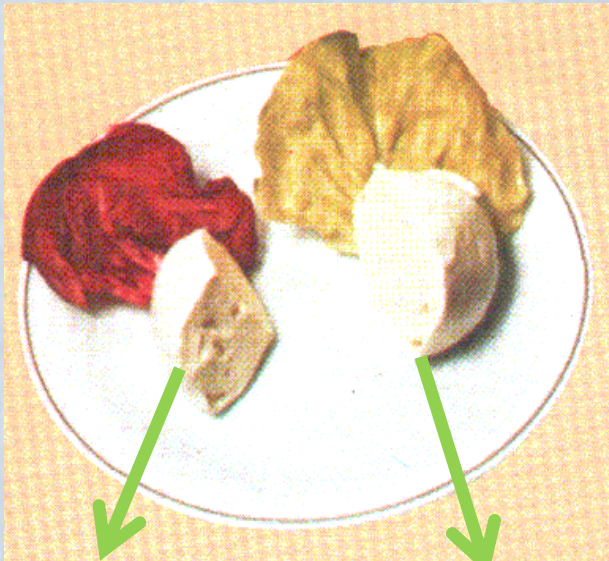
Una fetta (50 g) PANE meno SALE

g 0,3-0,4



Quanto sodio in

Mozzarella



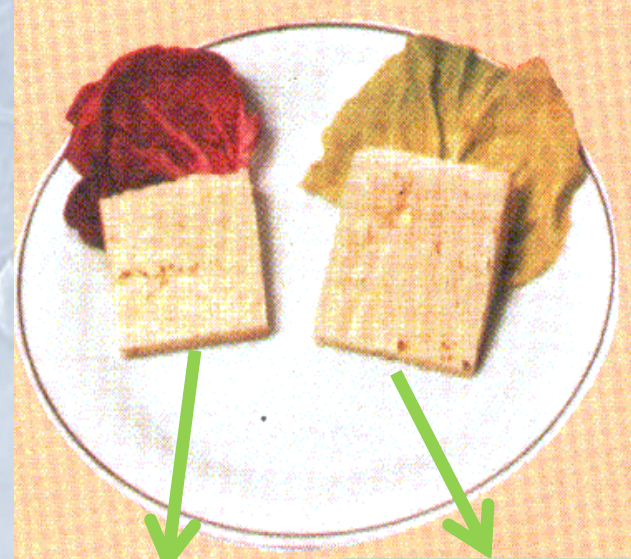
50 g
di mozzarella

100 mg
di sodio

100 g di
mozzarella

200 mg
di sodio

Pecorino



40 g
di pecorino

720 mg
di sodio

80 g
di pecorino

1440 mg
di sodio

Meno sodio: tutti possono riuscirci

Cambiare dall'oggi al domani le proprie abitudini alimentari non è facile. Abituarsi gradualmente al consumo di cibi meno "salati" è invece più semplice.

Si può partire da obiettivi minimi (da realizzare *con poco sforzo*) per raggiungere col tempo traguardi che richiedono impegno via via maggiore.



PER I PIÙ DECISI

Evita del tutto i cibi pronti, i salumi, le aggiunte di sale, gli snack salati e consuma pane sciapo



UN PO' DI PIÙ

- Diminuisce l'aggiunta di sale in cucina, anche utilizzando le spezie
- Preferisci pane poco salato



CON POCO SFORZO

- Preferisci i cibi freschi a quelli in scatola e ai "piatti pronti" surgelati
- Diminuisce il consumo di salumi crudi
- Limita gli snack salati
- Evita il dado da brodo
- Leggi l'etichetta dei cibi per controllare la quantità di sodio

Se proprio trovate il menù insipido è sempre meglio poter decidere di aggiungere un pizzico di sale, **e che sia iodato**, ma almeno sarà una vostra scelta.



In poco tempo vi accorgete come è facile dire:



**PER FAVORE IN TAVOLA SOLO
OLIO E ACETO,
IL SALE NON MI SERVE PIU'**

MENO SALE MA IODATO

✓ *Falsi miti e credenze*



False credenze: alcuni sali hanno meno sodio e sono ricchi di minerali



Il sale marino contiene meno sodio

		Calcium	Potassium	Magnesium	Iron	Sodium
Sale di salgemma	Table Salt	0.03%	0.09%	<0.01%	<0.01%	39.1%
Sale marino	Maldon Salt	0.16%	0.08%	0.05%	<0.01%	38.3%
	Himalayan Salt	0.16%	0.28%	0.1%	0.004%	36.8%
Sale marino bretone	Celtic Salt	0.17%	0.16%	0.3%	0.014%	33.8%

Il sale Himalayano fa bene perché è ricco di ferro

Composizione chimica del sale himalayano

Sodio	382.61 g/kg
Cloro	590.93 g/kg
Potassio	3.5 g/kg
Calcio	4.05 g/kg
Magnesio	0.16 g/kg
Ferro	38.9 ppm (parti per milione)

Il contenuto di ferro nel sale himalayano varia tra 0.24 mg/kg fino a 50 mg/kg

5 g di sale Himalayano forniscono giornalmente da 0.001 mg a 0.25 mg di ferro, trascurabile rispetto al fabbisogno


Fabbisogno di ferro nell'adulto: 10 mg/die

Quanto sale servirebbe per soddisfare il fabbisogno in ferro?

**Dipende dal sale
Tra 41 kg e 200 g !!!!!**




False credenze... dal web:



Dieta di acqua e sale (???)

Consiste nel mangiare una piccola quantità di cibi leggeri e bere acqua e sale durante la giornata. Questa dieta depurativa si segue per una settimana. 2/4 di acqua tiepida e 2 cucchiaini di sale marino (?????)

<http://www.notizie.it/dieta-dellacqua-e-sale/>



Bere acqua e sale ogni mattina (???)

Bere acqua e sale al mattino: un vero toccasana per la tua salute!!
La **scienza moderna** suggerisce di bere un bicchiere di acqua tiepida con 1 cucchiaino di sale marino ogni giorno. Sì, il **sale naturale ti fa bene**. Sicuramente avete sentito storie che raccontano di come il sale possa far male alla salute; probabilmente si parla di cloruro di sodio. La verità è che il sale non raffinato, è un bene per te. Il sale naturale **fornisce un certo numero di sostanze nutritive e minerali** che il corpo riconosce e sa come utilizzare. Si consiglia di **bere tutti i giorni con acqua tiepida con 1-2 cucchiaini di sale marino non raffinato (?????)**

<http://www.corriere-serale.com/vedi-cosa-succede-se-si-beve-acqua-calda-e-sale-al-mattino-un-vero-toccasana-per-la-tua-salute/>

FALSO !

False credenze... dal web



Il consumo corrente di sale sarebbe quello fisiologicamente "normale"



FALSO! Il fabbisogno fisiologico di sale è di appena 1-2 grammi al giorno.

Ancora oggi gli abitanti della giungla amazzonica consumano in un ambiente caldo e umido meno di 3 g di sale al giorno: di conseguenza, la loro pressione arteriosa non aumenta con l'età e i casi di ictus sono rarissimi.



Solo gli anziani dovrebbero preoccuparsi di moderare il proprio consumo di sale



FALSO! Gli effetti dannosi dell'eccesso di sale iniziano fin dalla prima infanzia. È molto importante, come raccomanda anche il pediatra, tenere basso l'uso del sale fin dalla prima infanzia, per orientare il gusto a preferire sempre i cibi poco salati e prevenire l'insorgenza dell'ipertensione.



Una dieta con poco sale non sarebbe praticamente fattibile nella vita comune



FALSO! L'esperienza di molti Paesi ha già dimostrato che le politiche di salute pubblica possono favorire significative riduzioni dell'assunzione di sale nella popolazione. Queste riduzioni di sale dipendono in parte dalle **scelte individuali** (poco sale in cucina e occhio all'etichetta al supermercato), ma soprattutto sono legate alla **riduzione del contenuto di sale negli alimenti trasformati** di uso comune (a cominciare dal pane e dai prodotti da forno).

Percezione errata

Il sale di roccia, il sale marino ed altri tipi speciali di sale sarebbero maggiormente salutari rispetto al sale comune

FALSO !

Questi sali sono apprezzabili per una ricetta speciale ma **non apportano alcun beneficio** per la salute rispetto al sale comune.



Percezione errata

Il sale di roccia, il sale marino ed altri tipi speciali di sale sarebbero maggiormente salutari rispetto al sale comune

✓ Evidenza scientifica

Tutti questi sali contengono comunque cloruro di sodio in misura di oltre il 95%, indipendentemente dal loro aspetto e dalla loro provenienza, e dunque **esercitano il medesimo effetto sulla pressione arteriosa**. E' importante piuttosto che le piccole quantità di sale che consumiamo siano costituite da **sale iodato** utilizzato per le preparazioni casalinghe e/o dall'industria alimentare.



Percezione
errata:



Non tutti possono
usare il sale iodato

FALSO !



la **quantità di iodio** aggiunto al sale per uso alimentare (30 µg/g) consente un apporto iodico adeguato **anche in presenza di un consumo di sale contenuto** nei limiti suggeriti dai cardiologi e dai nutrizionisti e come indicato dal WHO.

✓ Evidenza scientifica

TUTTI POSSONO USARE IL SALE IODATO

Il Gruppo di Coordinamento Nazionale per la Iodoprofilassi presso il Ministero della Salute e l'Istituto Superiore di Sanità hanno promosso la stesura di un **position statement** sull'utilizzo del sale iodato in età adulta e in età pediatrica, siglato il 6 Aprile 2017 da 13 Società Scientifiche (tra cui la SINU) e Associazioni attive nel campo della endocrinologia, pediatria, ginecologia, nutrizione, medicina generale. **Queste Società Scientifiche e Associazioni hanno espresso pieno consenso nel raccomandare a tutti l'uso di sale iodato.**



Poco sale e solo iodato!

Percezione errata:

Non tutti possono usare il sale iodato

FALSO !



la **quantità di iodio** aggiunto al sale per uso alimentare (30 µg/g) consente un apporto iodico adeguato anche in presenza di un **consumo di sale contenuto** nei limiti suggeriti dai cardiologi e dai nutrizionisti e come indicato dal WHO.

✓ **Evidenza scientifica**

TUTTI POSSONO USARE IL SALE IODATO

Il Gruppo di Coordinamento Nazionale per la Iodoprofilassi presso il Ministero della Salute e l'Istituto Superiore di Sanità hanno promosso la stesura di un **position statement** sull'utilizzo del sale iodato in età adulta e in età pediatrica, siglato il 6 Aprile 2017 da 13 Società Scientifiche (tra cui la SINU) e Associazioni attive nel campo della endocrinologia, pediatria, ginecologia, nutrizione, medicina generale. **Queste Società Scientifiche e Associazioni hanno espresso pieno consenso nel raccomandare a tutti l'uso di sale iodato.**



Poco sale e solo iodato!