



# FEDER SALUS

*Federazione Nazionale Produttori Prodotti Salutistici*

## **Contributo Professor Pierluigi Pecoraro**

Nutrizionista Docente alla Scuola di Specializzazione in Scienza dell'Alimentazione  
Università di Napoli Federico II  
Responsabile dell'Unita Operativa di Igiene della Nutrizione ASL Napoli 3 sud  
[www.studiosana.it](http://www.studiosana.it)

Per gli antichi Romani il sale era particolarmente prezioso; non a caso il termine salario, ancora oggi utilizzato per indicare la retribuzione di un lavoratore dipendente, fu coniato in quegli anni per dare un nome al compenso dei legionari. A quei tempi la salatura degli alimenti, oltre ad essere necessaria per conservare meglio alcuni cibi, aveva anche un profondo significato culturale. Oggi il sale ha perso questa particolare connotazione positiva per fare spazio ad una nuova immagine spesso associata al rischio per la salute.

Nei paesi industrializzati, infatti, l'abitudine di salare le pietanze porta ad introdurre quantità eccessive di sodio con conseguenze non positive sulle salute (un grammo di sale da cucina contiene mediamente 0,4 g di sodio). Il sodio, introdotto nelle giuste quantità, è un elemento essenziale per la crescita e la buona salute dell'uomo in quanto regola diverse funzioni fisiologiche come la trasmissione dell'impulso nervoso, il bilancio idrico, l'equilibrio acido-base e la permeabilità di membrana.

In caso di sovradosaggio cronico questo minerale sembra, però, giocare un ruolo importante nell'insorgenza di diverse patologie.

Alla luce delle ultime ricerche scientifiche il sale, ed in particolare il sodio in esso contenuto, se assunto in eccesso, risulta essere un nemico della nostra salute. Un eccessivo consumo di sale può essere responsabile di malattie come:

- **IPERTENSIONE:** il sale è dannoso soprattutto per le persone che soffrono di pressione alta. Sebbene un organismo sia perfettamente in grado di eliminare l'eccesso di sodio, assumere troppo sale, a lungo andare, favorisce l'insorgenza della malattia nelle persone predisposte. Il meccanismo attraverso cui il sodio induce uno stato ipertensivo non è ancora stato completamente chiarito, ma è noto che un suo eccessivo consumo, tipico delle società industrializzate, provoca un aumento della pressione arteriosa con l'avanzare dell'età. Il rischio di andare in contro a tale malattia aumenta ulteriormente se la dieta è allo stesso tempo ricca di sodio e carente di potassio, un minerale presente nella frutta (sia fresca che secca) e nelle verdure.
- **OSTEOPOROSI:** l'eccesso di sale favorisce l'escrezione renale di calcio, di cui la dieta è spesso povera. Il calcio è un minerale essenziale per le ossa e una sua carenza aumenta significativamente il rischio di osteoporosi.
- **OBESITÀ:** chi consuma regolarmente cibi salati corre un maggior rischio di diventare obeso. Il sale, si sa, non ha calorie ma stimola la sete che può essere soddisfatta con bibite zuccherate o alcoliche. In questo caso è facile assumere calorie extra (circa 50-150 kcal per lattina da 330 ml), poco sazianti e di cui spesso non ci si rende conto.

L'apporto di sale nella dieta va assolutamente ridotto anche in presenza di malattie quali l'insufficienza renale, lo scompenso cardiaco e la cirrosi. Queste malattie, infatti, aumentano sensibilmente la ritenzione di sodio alterando i meccanismi di eliminazione renale.

In Italia il consumo medio di sale pro-capite è stimato pari a circa 10-15 grammi giornalieri. Questo apporto è il triplo rispetto a quanto suggerito dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (WHO) che consiglia di non assumere più di 5 o 6 grammi di sale al giorno per l'adulto.

Ridurre progressivamente il consumo di sale con gli alimenti, con grandi benefici per la nostra salute, è tutto sommato facile, basta adottare alcuni semplici accorgimenti:

- Utilizzare poco o niente sale durante la preparazione dei cibi ed imparare ad esaltarne la sapidità con spezie, limone o aceto tradizionale/balsamico.
- Limitare il consumo di cibi conservati sotto sale o trasformati (insaccati, formaggi, patatine ecc.).
- Limitare il consumo di cibi confezionati, infatti diversi alimenti, naturalmente poveri di sale, subiscono un trattamento tecnologico di trasformazione o conservazione che li rende molto salati: questo spiega come sia indispensabile il contributo dell'industria alimentare per pervenire ad un consumo di sale accettabile e compatibile con uno stato di salute buono.
- Consumare una porzione di frutta in sostituzione degli snack salati come spuntino.
- Consumare abitualmente alimenti poveri in sale e consumare solo saltuariamente quelli ricchi in sale
- Se si mangia spesso fuori casa informare il personale che gradite piatti meno salati. Se sempre più persone sceglieranno cibi poco salati, anche l'offerta della ristorazione fuori casa si adeguerà con vantaggi per tutti.

Ricordiamo infine che il sale è un elemento importante e necessario per la nostra dieta; un ridotto apporto, specie nei periodi estivi quando la sudorazione aumenta, può favorire l'insorgenza di crampi, diminuendo l'appetito e la lucidità mentale. L'equilibrio ed il giusto apporto di ciascun nutriente in una dieta varia e bilanciata resta sempre la base per una sana e corretta alimentazione.

---

**FEDER SALUS**

Sede legale: Via Britannia, 54 – 00183 Roma. P. IVA 05768401001

Segreteria operativa: P.le Don L. Sturzo-00144 Roma - Tel. 06 / 54221967 Fax 06 /54283278