



FEDER SALUS

Federazione Nazionale Produttori Prodotti Salutistici

Contributo del Professor Nicola Sorrentino

Nutrizionista e Docente di Igiene nutrizionale e Crenoretapia
presso l'Università degli Studi di Pavia
(www.nicolasorrentino.it)

SALE: un suo consumo smodato è dannoso al nostro organismo e può favorire l'ipertensione arteriosa.

Costituente fondamentale del sale è il cloruro di sodio: un grammo di sale contiene circa 0,4 g di sodio. Gli italiani ne sono gran consumatori: circa 10 g pro capite al dì. La dose giornaliera consigliata è invece di 5 g, che corrispondono a 2 g di sodio. Il sale che introduciamo mangiando deriva da fonti diverse. Quello contenuto nell'alimento stesso (carne, pesce, frutta, verdura, ecc.), quello aggiunto durante le fasi di trasformazione industriali, per ragioni di conservazione o di gusto (insaccati, scatolame, formaggi stagionati, ecc.) ed il sale che normalmente aggiungiamo ai cibi sia durante il processo di cottura che sulle pietanze a tavola.

Il nostro palato, si può facilmente abituare agli alimenti meno salati e diminuirne il consumo oltre che abbastanza semplice è molto importante per prevenire e curare una serie di patologie

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