

# alimenti & salute

## SALE? A VOI LA SCELTA!



**14 marzo**

**Informazioni e pratici suggerimenti ,  
vi accompagneranno  
ogni giorno  
per 7 giorni  
al fine di  
sostenere scelte  
alimentari più sane.**

**15 marzo**

Il sale è già ampiamente presente negli alimenti consumati quotidianamente, non è pertanto necessario aggiungerne quantità elevate durante la preparazione dei pasti.

**16 marzo**

Ridurre il sale dalla propria alimentazione significa intraprendere anche un percorso verso la riscoperta dei sapori. Il gusto è un senso che si educa in base alle abitudini alimentari, e non è mai troppo tardi per iniziare!

**17 marzo**

Attenzione ad aggiungere sale, soprattutto se si tratta di bambini piccoli.

**18 marzo**

Scegliere in modo consapevole cosa mettere nel carrello della spesa è fondamentale per ridurre la quantità di sale presente nella propria alimentazione.

**19 marzo**

Mangiare in modo corretto e con poco sale fuori casa è possibile.  
Basta seguire alcuni semplici consigli!

**20 marzo**

Più salute? Meno sale!  
Cinque consigli smart per ridurre da subito il consumo del sale.

alimenti & salute

## SETTIMANA DEL SALE

14 marzo

**Ridurre del 30% il consumo di sale entro il 2025 è uno dei nove obiettivi strategici del Piano d'Azione globale 2013-2020 dell'Oms per la prevenzione e il controllo delle malattie non trasmissibili.**



In questi ultimi 10 anni la popolazione italiana ha ridotto il consumo medio di sale di circa il 12%.

Bisogna però fare di più e ricordare che il sale nella nostra dieta può essere ridotto ulteriormente valutando con attenzione gli alimenti che consumiamo più frequentemente e controllando la quantità di sale che aggiungiamo ai nostri piatti.

**L'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) raccomanda un consumo giornaliero di sale inferiore ai 5 grammi, che corrisponde a circa 1 cucchiaino da tavola**

Ritorniamo con passione ai fornelli **limitando il consumo di cibi pronti e riscoprendo odori e sapori del nostro territorio**, della nostra cultura.

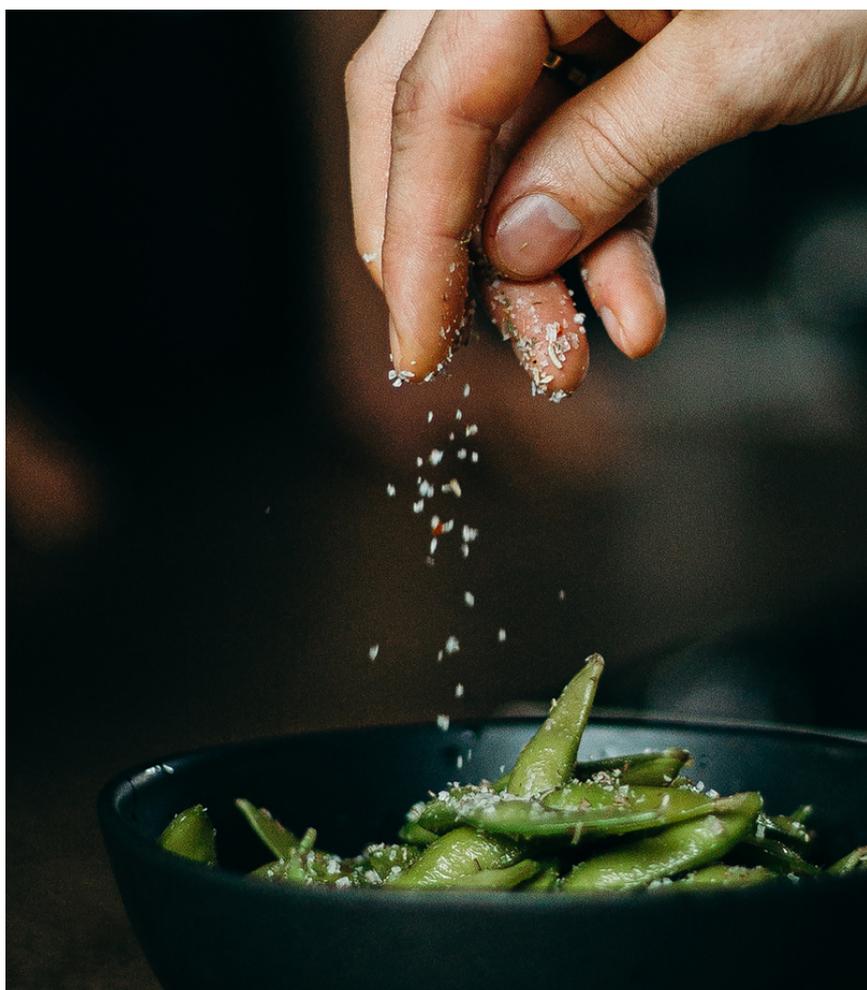
Informazioni e pratici suggerimenti, vi accompagneranno ogni giorno per 7 giorni, per sostenere scelte alimentari più sane.

Aggiungiamo sapore ai nostri piatti, senza 1 grammo di sale in più.

alimenti & salute

## MENO SALE PER ESSERE IN SALUTE!

15 marzo



**Il sale è già presente negli alimenti consumati quotidianamente, non è necessario aggiungerne quantità elevate durante la preparazione dei pasti. Un pizzico di sale in meno al giorno è il passaporto per la salute negli anni!**

**Scegliere tutti i giorni alimenti freschi e non confezionati, prediligendo frutta, verdura ed alternando le diverse fonti sia di cereali che di proteine è un ottimo modo per consumare la giusta quantità di sale giornaliera senza eccedere.**

L'abitudine a consumare pasti poco salati è preziosa, a tutte le età:

- Per i **giovani**, migliora il benessere delle ossa, in quanto un'alimentazione povera in sodio concorre ad aumentare la deposizione del calcio rendendo le ossa più forti.
- Per i **meno giovani**, una dieta normosodica tiene sotto controllo la pressione arteriosa e rappresenta un valido aiuto contro l'osteoporosi.

*Una dieta povera in sodio migliora la funzionalità di cuore, stomaco, reni e fegato contribuendo a prevenire l'insorgenza di malattie cardiovascolari, insufficienza renale ed alcuni tumori dell'apparato digerente.*

## SENZA SALE MA CON GUSTO

16 marzo



**Se si nasce con la predisposizione verso un gusto "dolce" non si può dire lo stesso per il gusto "salato", che si acquisisce durante la propria vita. Essendo questa un'abitudine acquisita è possibile modificarla riducendo al minimo la presenza di sale nelle preparazioni alimentari.**

**E' importante ridurre in modo graduale l'utilizzo di sale e il consumo di alimenti che ne sono particolarmente ricchi. Si modifica così la percezione del gusto, e ciò che prima risultava insipido, ora risulterà saporito al punto giusto.**

Ecco alcuni accorgimenti che possono aiutare a ridurre l'uso del sale in modo graduale:

1. Per esaltare il sapore degli alimenti usare in cucina cipolla, aglio, spezie (pepe, peperoncino, paprika, noce moscata, ecc.) ed erbe aromatiche (salvia, rosmarino, prezzemolo, basilico, erba cipollina, timo, maggiorana, coriandolo, ecc.) fresche, essiccate o surgelate.
2. Privilegiare le materie prime fresche e di stagione in modo da poterle cucinare aggiungendo il sale solo se necessario.
3. Utilizzare aceto o succo di limone al posto del sale per condire la verdura o per marinare la carne e il pesce prima della cottura.
4. Acquistare pane a ridotto contenuto di sale rispetto al pane comune o altri prodotti da forno (cracker, grissini, taralli, schiacciatine, ecc.) [Link "Pane meno sale"](#).
5. Consumare con moderazione formaggi, per il loro contenuto in grassi e sale; preferire formaggi freschi (mozzarella, stracchino, robiola, ecc.) per contenuto inferiore di sale rispetto a quelli stagionati (pecorino, parmigiano reggiano, ecc.).
6. Consumare occasionalmente salumi e insaccati che contengono sale per il loro tipico processo di produzione.

## PIÙ SALE IN ZUCCA, MENO NEI PIATTI DEI BAMBINI!

17 marzo

**Nello svezzamento e nel primo anno di vita è molto importante preparare le pietanze dei bambini senza aggiungere il sale; così impareranno a conoscere ed apprezzare il vero sapore dei cibi.**



**Un consiglio per cucinare pietanze gustose è scegliere ingredienti di qualità: frutta e verdura di stagione, olio extravergine d'oliva e una spolverata di formaggio saranno strepitose!**



**Occhio alla merenda: un break a metà giornata è fondamentale per ricaricare corpo e mente, ma è importante sceglierlo con attenzione.**

Crackers, grissini, schiacciatine e taralli sono pratici spuntini, ma attenti al sale!

**Meglio alternarli con altre merende più semplici come frutta, frutta secca, yogurt o pane!**

**Integratori idrosalini, meglio l'acqua! Lo sport praticato dai ragazzi spesso non necessita di un'integrazione idrosalina.**

Bere acqua a temperatura ambiente, durante l'allenamento fornisce tutti i micronutrienti necessari.

**Meglio lasciare agli atleti professionisti il consumo di integratori con elevate quantità di sodio.**

## ETICHETTA: LEGGERE E SCEGLIERE CONSAPEVOLMENTE

18 marzo



**Alcuni cibi possono essere una fonte nascosta di sale e per individuarli occorre diventare abili nel leggere la loro "carta d'identità", ovvero l'etichetta alimentare.**

### CONTENUTO DI SALE IN ETICHETTA

**ALTO- superiore a 1-1,2 g/100 g**

**MEDIO- da 0,3 a 1,2 g/100 g**

**BASSO - inferiore a 0.3 g/100 g**

*Fonte: SINU*

*(Società Italiana di Nutrizione Umana)*

### In pratica?

1. Leggere le etichette nutrizionali e confrontarle tra loro per scegliere alimenti con un contenuto di sale inferiore.
2. Scegliere i prodotti in cui il sale o il sodio compaiono alla fine della lista degli ingredienti (gli ingredienti sono indicati in ordine decrescente di peso).
3. Preferire alimenti freschi riducendo il consumo di prodotti pronti quali sughi, prodotti conservati in scatola, dado da brodo, insaporitori per arrosti, alimenti liofilizzati, salse pronte, maionese, ketchup, senape, salsa di soia, ecc.
4. Quando non è possibile acquistare i prodotti freschi, quelli surgelati al naturale rappresentano una valida alternativa (verdure, legumi, zuppe, minestrone, ecc.).
5. Privilegiare legumi secchi o surgelati. Risciacquare i legumi in scatola prima dell'utilizzo (il liquido di conservazione spesso contiene sale).

## PRANZO FUORI CASA E CONSUMO DI SALE

19 marzo



**Gli impegni quotidiani di lavoro inducono sempre più spesso a pranzare fuori casa, ricorrendo alla mensa, al bar o al pranzo veloce portato da casa.**

**Mangiare con poco sale potrebbe quindi risultare sempre più complicato ma è possibile conciliare queste abitudini con un'alimentazione sana ed equilibrata?**

### **In mensa:**

se le pietanze scelte risultano poco saporite, meglio aggiungere erbe aromatiche, limone o spezie al posto del sale. Attenzione a pane e grissini perché contengono sale.

### **Al bar:**

insalate di pasta, insalatone o piatti unici: attenzione al sale aggiunto, meglio esaltare il sapore con aceto o spezie!

### **Pranzo veloce:**

pizza, erbazzone, panini: scegliere pane a basso contenuto di sale con salume o formaggio, meglio non entrambi, abbinato a verdure. Alternativa al panino può essere la pasta cucinata a casa condita in modo semplice da portare in ufficio: in questo caso basta aggiungere meno sale nell'acqua di cottura pochi minuti prima di scolare la pasta.

### **Piatti pronti:**

leggere con molta attenzione la lista degli ingredienti e controllare la tabella nutrizionale.

### **Food delivery:**

Per contenere l'apporto di sale possiamo ordinare piatti a ridotto contenuto di sale.

**Un ultimo consiglio: "è la somma che fa il totale", perciò è fondamentale bilanciare la giornata consumando pasti alimenti più salutari e poveri di sale.**

## PIÙ SALUTE? MENO SALE! 5 CONSIGLI SMART PER RIDURRE DA SUBITO L'USO DEL SALE

20 marzo

1

**Togli la saliera dalla tavola: in questo modo non avrai la tentazione di aggiungere sale alle pietanze.**

2

**Per un successo assicurato, ogni giorno meno salato! La nostra sensibilità gustativa si adatta alla presenza di sale e se lo riduciamo gradualmente, abituantoci a un'alimentazione con poco sale, non ne sentiremo più la mancanza nel giro di una settimana e torneremo ad apprezzare il vero gusto dei cibi.**

3

**Tutto il sale è uguale: in commercio troviamo tantissimi tipi di sale (sale marino integrale, rosa dell'Himalaya, blu di Persia, rosso delle Hawaii, nero di Cipro, grigio di Bretagna, sali aromatizzati con erbe o spezie): tutti contengono sodio e vanno utilizzati con moderazione. Meglio insaporire le pietanze con limone, spezie ed erbe aromatiche.**

4

**Sale: poco e iodato se viviamo in zone lontane dal mare, la carenza di iodio è diffusa. Meglio consumare sale iodato (compreso quello per salare l'acqua della pasta).**

5

**Sala l'acqua della pasta a fine cottura, quando mancano pochi minuti: la pasta ne assorbirà la quantità giusta per risultare saporita senza eccessi. La quantità di sale raccomandata per cuocere la pasta è un cucchiaino di sale per litro d'acqua.**