Prevenzione delle malattie cardiovascolari

Ridurre sale e sodio:

tutti possono riuscirci ... ma perché, e come?

Il sale da cucina contiene sodio che favorisce l'aumento della pressione arteriosa, principale causa di infarto e ictus. In condizioni normali il nostro organismo ha bisogno di piccole quantità di sodio, che corrispondono a circa 1 grammo di sale al giorno.
Attraverso l'alimentazione, però, un italiano introduce in media 10 grammi di sale ogni giorno, in totale fra quello normalmente contenuto negli alimenti e quello aggiunto. Diminuire questa quantità può aiutare a mantenere la pressione arteriosa a livelli ottimali, e quindi a ridurre il rischio di infarto o ictus.

Quanto è "troppo"?

Come raccomanda l'Organizzazione Mondiale della Sanità, ogni giorno non bisognerebbe consumare più di 5 grammi di sale da cucina, che corrispondono a circa **2 grammi di sodio**. Per dare una idea più chiara, 5 grammi di sale sono il corrispettivo di un cucchiaino da te'.

Come si riduce la pressione e il rischio di infarto o ictus?

Diminuendo il consumo di sodio a meno di 2 grammi, si può ridurre la pressione sistolica (massima) fino a 8 millimetri di mercurio (mm Hg) e la diastolica (minima) fino a 4. Questa riduzione della pressione è simile a quella che si può ottenere dimagrendo 10 kg o facendo 30 minuti al giorno di cammino a passo sostenuto *(vedi tabella a lato).*
Limitare il consumo di sodio è importante non solo per le persone che soffrono di ipertensione, comprese quelle che seguono una terapia con farmaci anti-ipertensivi, ma anche per chi ha la pressione arteriosa normale. Diversi studi hanno infatti evidenziato che se tutti riducessimo della metà la quantità assunta di sale, si eviterebbero ogni anno molte migliaia di morti per infarto o ictus, sia tra gli ipertesi che tra i non ipertesi. In Italia si potrebbero evitare ad esempio fino a 26.000 morti, cioè più di 5 volte quelle dovute ogni anno a incidenti stradali (che sono circa 5.000).

Che cosa succede se ...	
Si riduce il sodio, cioè non si consuma più di 2 gr di sodio al giorno?	la pressione* cala di **6 -8 mm Hg**
Si dimagrisce e si raggiunge il peso ideale?	la pressione* cala di 5-10 mm Hg ogni 10 Kg persi
Si segue una alimentazione ricca di frutta, verdura (riducendo grassi saturi e sodio)?	la pressione* cala di 8-14 mm Hg
Si svolge una attività fisica regolare (almeno 30 minuti al giorno di cammino a passo sostenuto) ?	la pressione* cala di 4-9 mm Hg

** I dati si riferiscono alla riduzione della pressione sistolica (massima). La diastolica (minima) cala di circa la metà.*

**Ridurre il sodio?
Prova con i suggerimenti
della pagina successiva**

Dove è contenuto il sodio?

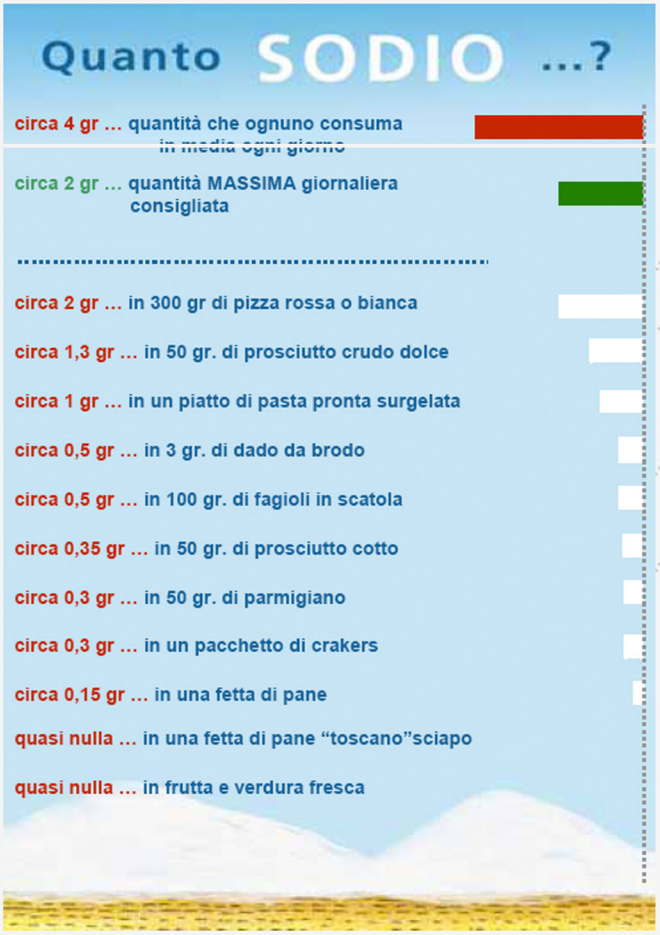
Soprattutto nel sale e in alimenti salati ...

- più della metà (54%) è contenuto nei cibi consumati fuori casa, conservati e precotti (è quello utilizzato nella preparazione industriale)
- quello presente nei cibi freschi è molto meno (circa il 10%)
- quello aggiunto con il sale quando si cucina o in tavola è circa il 36%

@ Vuoi saperne di più? clicca su: www.cuore.iss.it

Controlla l'etichetta dei prodotti confezionati, spesso viene indicato il contenuto di sodio.
Preferisci quelli in cui la quantità di sodio non supera 0,4 grammi (400 mg) per porzione.

Fondazione Magnetto
il progetto cuore
guadagnare salute
CeVEAS



In figura: *quantità di sodio che un italiano consuma in media ogni giorno e quantità di sodio massima consigliata. E' riportato anche il contenuto di sodio in alcuni alimenti di uso comune.*
Fonti: Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione - www.inran.it; etichette di alcuni prodotti.

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.

Ad esempio ...

basta una pizza per raggiungere la quantità limite giornaliera (2 grammi)

se invece di un panino con salume crudo se ne sceglie uno con mozzarella e pomodoro si può evitare circa 1 grammo di sodio

se per la pasta e legumi si usano i legumi freschi o secchi invece di quelli in barattolo si evita mezzo grammo di sodio.

Attenzione ...
pane, crackers, grissini: non sono fra gli alimenti più ricchi di sodio, ma ne possono apportare molto perché nell'arco della giornata se ne consumano più porzioni. Mangiando invece pane sciapo praticamente non si assume sodio

Acqua: sono davvero utili quelle a basso contenuto di sodio?

Ci sono sul mercato acque minerali povere sodio. Tuttavia nella maggior parte delle acque minerali il contenuto di sodio è inferiore a 0,05 grammi per litro, il che significa che per arrivare a 2 grammi di sodio bisognerebbe berne più di 40 litri al giorno! Con due litri di acqua, ogni giorno si introducono in media da 0,02 a 0,1 grammi di sodio, cioè solo dall'1 al 5% della quantità giornaliera massima consigliata.

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

- Diminuisci 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
- Diminuisci 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