



SETTIMANA MONDIALE PER LA RIDUZIONE DEL CONSUMO DI SALE 12-18 maggio 2025

CONSUMARE MENO SALE È PARTE INTEGRANTE DI UNA SANA ALIMENTAZIONE

*L'impegno della SINU per la Riduzione del Consumo di Sale in Italia:
scegliere pane meno salato, preferire gli alimenti freschi e
insaporire le ricette con aromi e spezie*

La Settimana Mondiale per la Riduzione del Consumo di Sale lanciata dal WASSH - World Action on Salt, Sugar and Health - si svolge quest'anno tra il 12 e il 18 maggio. Come sempre, la SINU coordina la campagna per l'Italia e richiama l'attenzione sulla necessità di proseguire con incessante impegno nello sforzo di ridurre il contenuto di sale della dieta e, ancor di più, quello proveniente dai prodotti trasformati e dalla ristorazione collettiva, le maggiori fonti di consumo nei Paesi occidentali.

Numerose meta-analisi di studi randomizzati e controllati hanno confermato l'effetto benefico della riduzione dell'apporto alimentare di sodio sulla pressione arteriosa e nel prevenire l'ipertensione. In particolare, una rassegna recentissima ha indicato che la relazione tra l'assunzione di sale e la pressione arteriosa è lineare già a partire dall'assunzione di 1 grammo al giorno, confermando quindi che meno sale consumiamo meglio è per la nostra salute.

Precedenti studi avevano, inoltre, evidenziato che un maggior consumo di sale è associato a un più alto rischio di ictus cerebrale e a una più precoce mortalità cardiovascolare.

La quota di sodio assunta con la dieta (1 g di sodio = 2,5 g di sale) è la somma delle quantità, generalmente piccole, presenti negli alimenti naturali, di quelle aggiunte durante la cottura o a tavola, e delle dosi, ancora maggiori, aggiunte a molti alimenti nel corso delle trasformazioni industriali e artigianali (pane, pizza, formaggi, salumi, prodotti in scatola e in vetro, pasti pronti, cereali per la prima colazione). Complessivamente, ancora oggi consumiamo in media circa il doppio della quantità massima (5 grammi al giorno) raccomandata dall'OMS, dalla SINU attraverso i LARN e da tutte le agenzie per la salute nazionali e internazionali.

Meno sale in 5 mosse!! Gli speciali accorgimenti che la SINU suggerisce in occasione della Settimana Mondiale per limitare al massimo il consumo di sale sono i seguenti:

1. Al supermercato, controllare le etichette e scegliere gli alimenti con meno sale aggiunto (meglio se contenenti meno di 0,3 g di sale per 100 g di prodotto);

2. In cucina e a tavola, insaporire i piatti facendo un ampio utilizzo di erbe e di spezie in base ai propri gusti piuttosto che utilizzare sempre e solo il sale;
3. Limitare l'acquisto di alimenti pronti al consumo e prediligere assolutamente i prodotti freschi, che, per lo più, hanno un contenuto di sale molto basso;
4. Cucinare la pasta, la verdura e i legumi con sempre meno sale e insaporirli in modo diverso e originale;
5. Scolare e risciacquare accuratamente verdure e legumi in scatola prima di consumarli.

In base a una molteplicità di studi, l'abuso di sale è l'errore nutrizionale più dannoso di tutti, insieme all'eccesso di zuccheri e al consumo di alcol, e la sua riduzione viene considerata l'intervento alimentare con il miglior rapporto costi/benefici per la salute pubblica. L'impegno di ciascuno di noi a tutela della nostra salute deve essere accompagnato da una strategia globale che richiede, a livello nazionale e internazionale, la collaborazione dell'industria alimentare perché il contenuto di sale degli alimenti trasformati non superi i valori limite più volte indicati dall'Organizzazione Mondiale della Sanità.