



## IL CONSIGLIO DEL GRANDE MEDICO

DI NICOLA SORRENTINO\*

### Il sale richiede moderazione

**R**esponsabile dell'ipertensione arteriosa, di alcune malattie del cuore, dei vasi sanguigni e dei reni. Causa di ritenzione idrica. E' il cloruro di sodio, costituente del sale comune: un grammo di sale ne contiene circa 0,4 g. Anche se tutti lo fanno, non sarebbe assolutamente necessario salare gli alimenti, dato che il sodio che contengono è già sufficiente a coprire

*Per dare gusto è possibile ricorrere agli aromi naturali vegetali, oppure si possono usare le spezie*

le necessità dell'organismo. Diminuire il consumo di sale costituisce infatti un importante mezzo di prevenzione e anche di cura.

La dose di sale consigliata consiste al massimo in 6 g al giorno, corrispondente a circa 2,4 g di sodio. Attualmente in Italia il consumo medio è di circa 10 g corrispondenti a 4 g di sodio. Il sale

che introduciamo con la nostra dieta deriva da diverse fonti: c'è quello contenuto naturalmente negli alimenti (come acqua, verdura, frutta, pesce), una quota rilevante proviene poi dai cibi ai quali il sale viene aggiunto durante le trasformazioni industriali, per ragioni di conservazione o di gusto (formaggi stagionati, prosciutti, insaccati). Biscotti, merendine, cornetti,

che solitamente - ed erroneamente - non vengono considerati ricchi di sale, per il loro consumo quotidiano sono in realtà un'importante fonte di sodio rispetto a cibi che, in assoluto ne possono contenere percentuali anche maggiori, ma che mangiamo meno spesso.

Anche se siamo degli impenitenti "salatori" di cibo, non dobbiamo scoraggiarci: il nostro palato si rieduca facilmente ad alimenti meno salati, per cui diminuirne la quantità non è difficile spe-

cie se si prova a sostituire il sale con spezie (pepe, paprica, curry, noce moscata), erbe aromatiche (basilico, prezzemolo, origano, rosmarino, alloro, menta, salvia), aglio, cipolla, peperoncino, succo di limone, aceto e così via. In un altro tipo di sale, considerato dietetico, il cloruro di potassio sostituisce una percentuale di cloruro di sodio: il suo consumo è destinato soprattutto alle persone affette da ipertensione arteriosa ed a quelle con ritenzione idrica.

Quanto ai bambini, almeno nei primi dodici mesi di vita non bisogna aggiungere sale nelle pappe. In seguito, è bene limitare l'uso di condimenti contenenti sodio (dado da brodo, ketchup, salse) e scegliere quando è possibile prodotti a basso contenuto di sale.

\* *Docente di igiene nutrizionale scuola di spec. in Idrologia medica Università di Pavia*