



Meno sale , ma iodato

Giulia Cairella – Dirigente Medico UOC SIAN, ASL RMB - Roma

***Antonella Olivieri – Primo Ricercatore ISS – Responsabile
Scientifico OSNAMI***

Giuseppe Ugolini – Dirigente Medico UOC SIAN, ASL RMC – Roma

Editing a cura di

Elena Alonzo - Referente Scientifico del Progetto

Maristella Fardella - Medico Sian Asp Catania

Il sale nella storia

Sin dai tempi più antichi il sale è stato l'elemento essenziale per:

conservare e conferire sapore ai cibi



L'uomo ne ha apprezzato i pregi a tal punto da ritenerne indispensabile l'uso anche **nei sacrifici agli dei**, essendo considerato simbolo di incarnazione e di perpetuità per il suo potere purificatore.

Il sale probabilmente ha rappresentato la **prima merce oggetto di commercio** e i popoli che ne possedevano delle risorse potevano scambiarlo con altre merci. Si avviava, così, il primo **commercio internazionale**, con formazione di nuove strutture sociali aventi carattere commerciale e industriale.



Il sale nella storia

I medici della **scuola ippocratica** fecero largo uso del sale nella loro terapia:

- rimedi a base di sale servivano quali espettoranti;
- la miscela di acqua, sale e aceto veniva usata quale **emetico**;
- una mistura composta di due terzi di latte di mucca e un terzo d'acqua salata presa la mattina a stomaco vuoto poteva curare le **malattie della milza**;
- unito al miele veniva applicato localmente per curare **ulcerazioni gravi**;
- l'acqua salata veniva infine usata contro le **malattie della pelle**



Il **galateo medievale** europeo prestava molta attenzione a come si maneggiava il sale a tavola: lo si doveva toccare con la punta di un coltello e mai con le mani

Non si vedeva spesso il sale sulle tavole, perché era un prodotto costoso, ma proprio per questo non mancava mai in un banchetto, raccolto in una saliera pregiata.

Simbolo di amicizia, e veniva messo accanto all'ospite di riguardo. Se cadeva, significava la fine la fine dell'amicizia

Il sale come nutriente

Il sodio è il principale catione dei fluidi extracellulari ed è coinvolto nel mantenimento del **volume**, del **bilancio idrico** e del **potenziale di membrana** delle cellule

Assunto per lo più in forma di cloruro, il sodio è escreto quasi esclusivamente per via renale.

Il **fabbisogno di sodio** in condizioni di vita normale non supera i 20 mEq (460 mg) al giorno

interamente soddisfatto dal contenuto in sodio dei cibi in cui è naturalmente presente



La dieta dell'**uomo preistorico**, prevalentemente a base di prodotti della caccia, di frutta e vegetali freschi, conteneva non più di **10 mEq** di sodio al giorno, pari a circa **0.6 g di sale**.

In seguito, il crescente uso del sale, prima come conservante degli alimenti e poi come agente di sapidità, ha portato ad un progressivo aumento dei consumi e allo sviluppo dell'attuale preferenza per i cibi salati.

Secondo le più recenti stime disponibili, il consumo di sale si aggira oggi intorno agli **8-10 g/die** nella **maggior parte dei paesi industrializzati**.

Il Sale e ... la Tua Salute

Iperensione arteriosa

Ogni anno nel mondo ci sono 5,5 milioni di decessi per ictus e 17,5 milioni per malattie cardiovascolari. Più elevati sono i valori di pressione arteriosa maggiore è il pericolo, e l'eccesso di sale aumenta la pressione arteriosa, non solo negli adulti ma già nei bambini e negli adolescenti.

Ictus

In Italia colpisce circa 200 mila persone ogni anno e rappresenta una delle principali cause di invalidità. Poiché l'ipertensione arteriosa è una delle cause più importanti di questa malattia, l'elevata assunzione di sale è direttamente responsabile di molti casi di ictus.

Malattie del cuore

L'ipertensione arteriosa è uno dei principali fattori di rischio per la malattia aterosclerotica, causa di angina o infarto miocardico. L'infarto è ancora oggi la principale causa di morte nel nostro paese.

Cancro dello stomaco

Il consumo elevato di sale provoca danni alle pareti dello stomaco e favorisce la formazione di sostanze cancerogene. Un eccesso di sale può stimolare la crescita e l'azione dell' *Helicobacter pylori*, un batterio che può provocare ulcere gastriche e duodenali e favorire lo sviluppo del tumore allo stomaco.

Calcolosi renale

Il consumo elevato di sale aumenta la perdita di calcio nelle urine, favorendo la formazione dei calcoli renali, costituiti prevalentemente da ossalato e fosfato di calcio.

Malattie renali

Il consumo elevato di sale aumenta la pressione arteriosa e riduce il flusso di sangue ai reni indebolendone la capacità di filtrazione e favorendo la perdita di proteine nelle urine.

L'elevata assunzione di sale può aggravare una malattia renale già presente.

Osteoporosi

Il consumo elevato di sale aumenta la perdita di calcio nelle urine, sottraendolo all'osso. Si accresce così il pericolo di osteoporosi e si ha un rischio più elevato di fratture ed invalidità.

Altri effetti sulla salute

Il consumo elevato di sale potrebbe comportare un maggior rischio di *sovrappeso* perché gli alimenti salati stimolano la sete che, specie nei più giovani, viene spesso soddisfatta con bibite zuccherate o alcoliche di significativo contenuto calorico. L'elevata assunzione di sale contribuisce anche a trattenere acqua e quindi alla *ritenzione idrica* e potrebbe aggravare l'*asma bronchiale*, agendo sulla funzionalità polmonare e la reattività bronchiale.

La riduzione del consumo di sale: i benefici

La riduzione progressiva del consumo di sale ha un effetto positivo sulla salute

Abbassa la pressione arteriosa

Migliora la funzionalità del cuore, dei vasi e del rene

Aumenta la resistenza delle ossa

Protegge dall'insorgenza di alcuni tumori

Indirettamente, previene l'obesità

26 marzo – 1 aprile 2012, Settimana Mondiale per la Riduzione del Consumo di Sale

Meno Sale Più Salute per la prevenzione dell'ictus



SALE
(5 grammi in meno al giorno)



PRESSIONE ARTERIOSA
(valori più bassi)



RISCHIO ICTUS
(46.000 casi l'anno evitati in Italia)

ALIMENTI MENO RICCHI DI SALE E DA CONSUMARE SENZA SALE AGGIUNTO

pasta, riso, polenta
pane poco salato
carni, pesce, uova
verdura e ortaggi
latte, yogurt
frutta fresca, spremute
legumi, olio

ALIMENTI RICCHI DI SALE DA CONSUMARE SALTUARIAMENTE

salumi, formaggi
pizza, cracker,
grissini,
patatine, salatini,
pesce sotto sale o
marinato,
conserven vegetali,
piatti industriali
pronti

ketchup,
salsa di soia,
senape, maionese,
olive, capperi,
margarina e burro
salati,
dado da brodo

Leggi l'etichetta, ti aiuterà a scegliere con più attenzione

Come considerare i valori riportati in etichetta?

	Sodio	Sale
ALTO	superiore a 0,4-0,5 g/100 g	superiore a 1-1,2 g /100 g
MEDIO	da 0,12 a 0,4-0,5 g/100 g	da 0,3 a 1-1,2 g /100g
BASSO	inferiore a 0,12 g/100 g	inferiore a 0,3 g /100 g

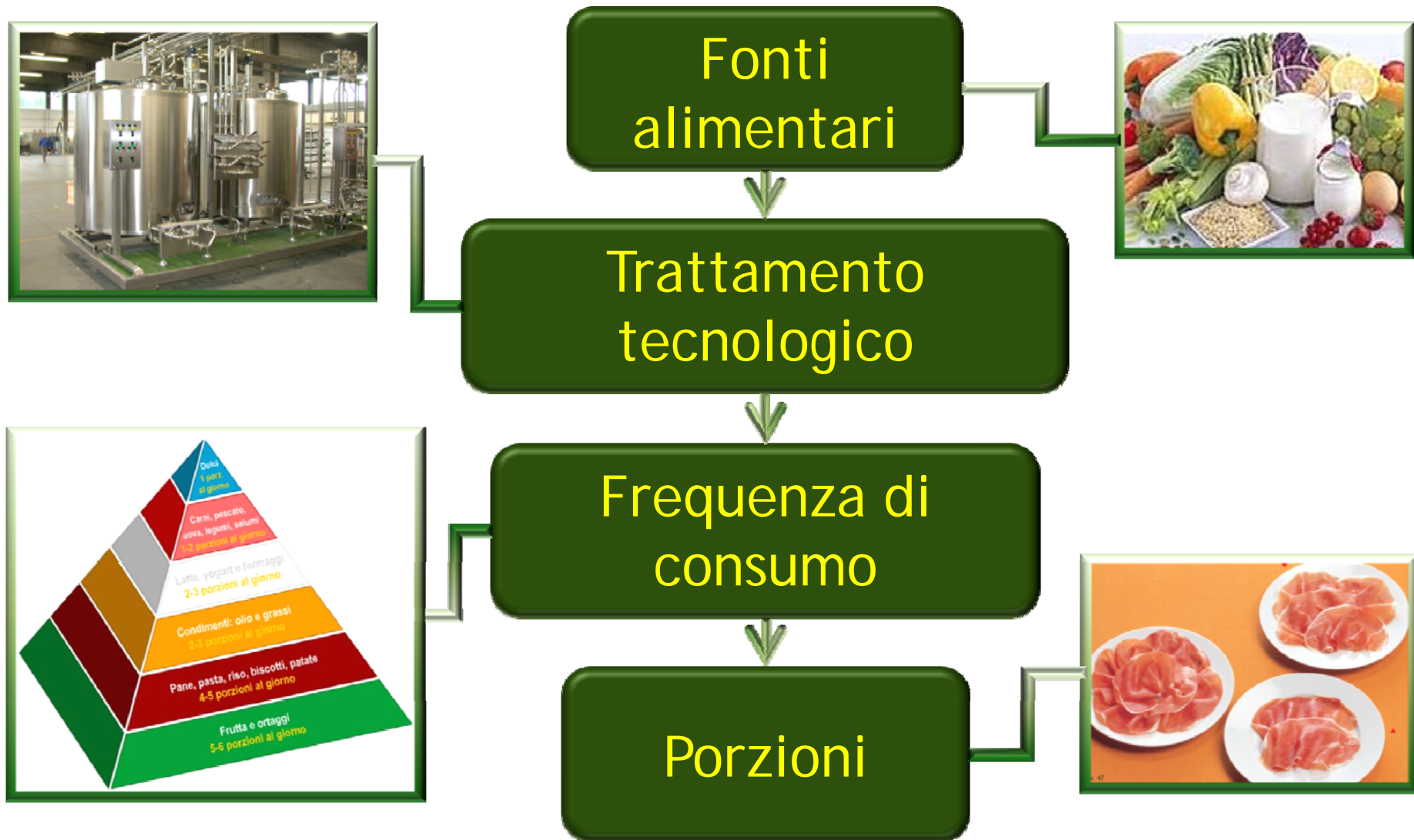
Ne l'etichetta indica solo la quantità di sodio

1 grammo di SODIO = 2,3 grammi di sale

Diversi alimenti, naturalmente poveri in sale, subiscono un trattamento tecnologico di trasformazione o conservazione che li rende più salati. Leggendo l'etichetta puoi comprendere quanto sale consumi ogni giorno insieme alla tua famiglia.

N.B.: i nomi che indicano la presenza del sale aggiunto sono: sodio (o Na), clorato di sodio, bicarbonato, glutammato di sodio, bicarbonato di sodio, citrato di sodio.

Fattori che concorrono all'apporto di sale



FONTI DI SODIO NELL'ALIMENTAZIONE ITALIANA

Naturalmente presente in alimenti e bevande	10 %
Aggiunto nei prodotti artigianali, industriali, ristorazione collettiva	54 %
Discrezionale: aggiunto nelle preparazioni casalinghe ed a tavola	36 %

FONTI DI SODIO NON DISCREZIONALE NELL'ALIMENTAZIONE ITALIANA (CARNOVALE ET AL. INRAN)

Cereali e derivati	42%
Carne, uova, pesce	31%
Latte e derivati	21%
Frutta	3%
Verdura	2%



Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana

1. Controlla il peso e mantieniti sempre attivo
2. Più cereali, legumi, ortaggi e frutta
3. Grassi: scegli la qualità e limita la quantità
4. Zuccheri, dolci bevande zuccherate: nei giusti limiti
5. Bevi ogni giorno acqua in abbondanza
6. **Il Sale? Meglio poco**
7. Bevande alcoliche: se sì, solo in quantità controllata
8. Varia spesso le tue scelte a tavola
9. Consigli speciali per persone speciali
10. La sicurezza dei tuoi cibi dipende anche da te

Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione-INRAN, 2003

ARGOMENTI

Di quanto sale abbiamo bisogno
Perché ridurre il consumo di sale
Le fonti principali di sodio
Ridurre la quantità di sale non è difficile
I vari tipi di sale: quale scegliere

«sale? meglio poco»

COME COMPORTARSI

Riduci progressivamente l'uso di sale sia a tavola che in cucina
Preferisci al sale comune il sale arricchito con iodio (sale iodato)
Non aggiungere sale nelle pappe dei bambini, almeno per tutto il primo anno di vita
Limita l'uso di condimenti alternativi contenenti sodio
Insaporisci i cibi con erbe aromatiche e spezie
Esalta il sapore dei cibi usando succo di limone e aceto
Scegli le linee di prodotti a basso contenuto di sale
Consuma solo saltuariamente alimenti trasformati ricchi di sale
Nell'attività sportiva moderata reintegra con la semplice acqua i liquidi perduti attraverso la sudorazione

QUANTO SODIO NEGLI ALIMENTI?

ALTO SODIO

ALIMENTI SOLITAMENTE RICCHI IN SALE

da consumare saltuariamente

- SALUMI
- FORMAGGI
- PIZZA
- CRACKERS, GRISSINI, PANE con sale
- PATATINE, SALATINI
- PESCE SOTTO SALE O MARINATO
- CONSERVE VEGETALI
- PIATTI INDUSTRIALI PRONTI
- KETCHUP, SALSA DI SOIA, SENAPE, MAIONESE
- OLIVE, CAPPERI,
- MARGARINA
- DADO PER BRODO



QUANTO SODIO NEGLI ALIMENTI?

BASSO SODIO

ALIMENTI POCO SALATI

da consumare abitualmente

- CARNI, PESCE FRESCO
- UOVA
- FRUTTA FRESCA
- SPREMUTA/SUCCO
- VERDURA FRESCA
- LEGUMI FRESCHI E SECCHI
- PASTA, RISO
- LATTE, YOGURT
- OLIO



QUANTO SODIO NEGLI ALIMENTI?

E' importante controllare le etichette

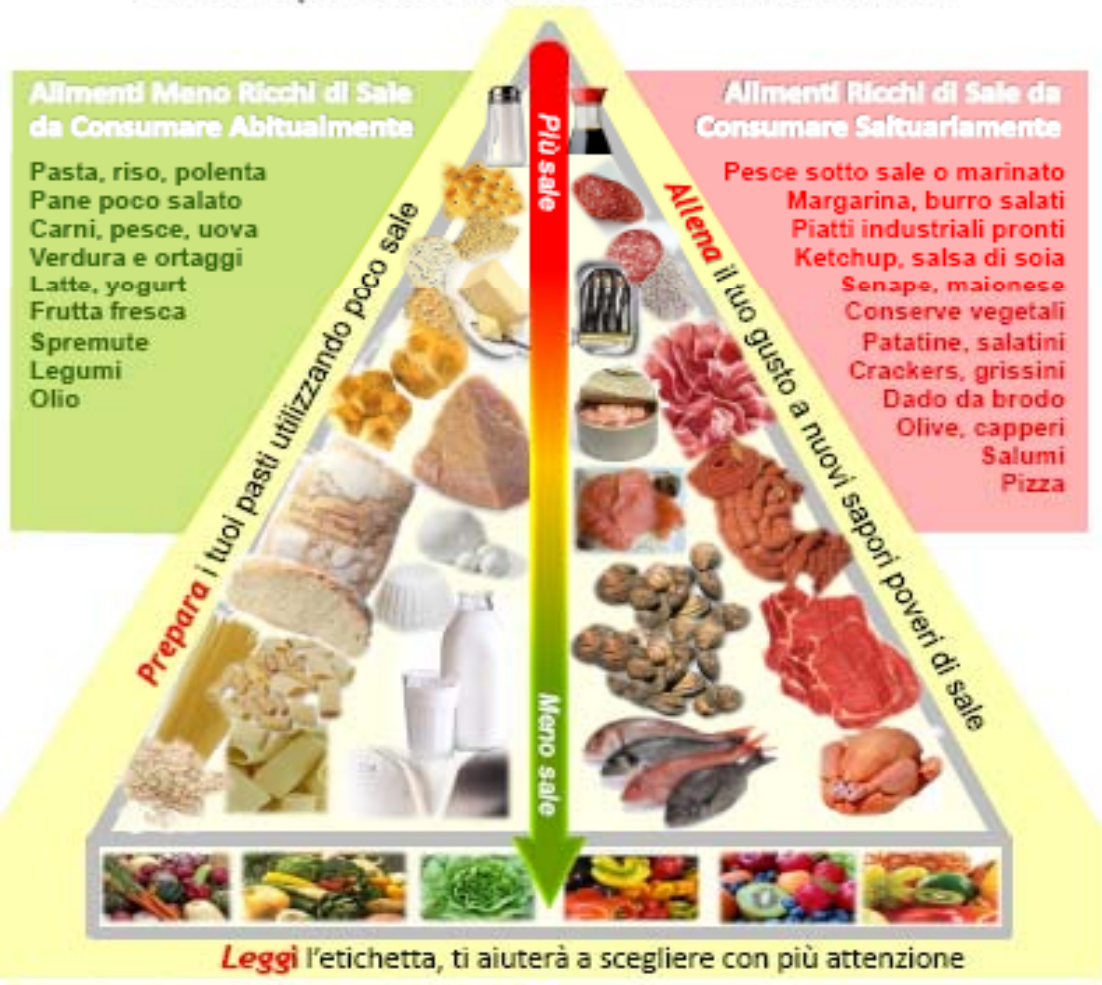
Esaminando l'etichetta possiamo comprendere la quantità di sale contenuta negli alimenti

	Sodio	Sale
ALTO	superiore a 0,4-0,5 g/100 g	superiore a 1-1,2 g /100 g
MEDIO	da 0,12 a 0,4-0,5 g/100 g	da 0,3 a 1-1,2 g /100 g
BASSO	inferiore a 0,12 g/100 g	inferiore a 0,3 g /100 g

1 grammo di SODIO = 2,5 grammi di sale

La maggior parte delle etichette degli alimenti indicano solo la quantità di sodio che l'alimento contiene per 100 grammi o per porzione. Se si vuole conoscere il contenuto di sale (cloruro di sodio) questo va moltiplicato per 2.5 per ottenere il valore corretto.

21 – 27 Marzo 2011, Settimana Mondiale per la Riduzione del Consumo di Sale
Meno Sale e più Salute
contro l'ipertensione e le malattie cardiovascolari



Come considerare i valori riportati in etichetta ?

	Sodio	Sale
ALTO	superiore a 0,4-0,5 g/100 g	superiore a 1-1,2 g/100 g
MEIO	da 0,12 a 0,4-0,5 g/100 g	da 0,3 a 1-1,2 g/100 g
BASSO	inferiore a 0,12 g/100 g	inferiore a 0,3 g/100 g

Diversi alimenti, naturalmente poveri in sale, subiscono un trattamento tecnologico di trasformazione o conservazione che li rende più salati. Leggendo l'etichetta puoi comprendere quanto sale consumi ogni giorno insieme alla tua famiglia.

N.B. - I nomi che indicano la presenza del sale aggiunto sono: sodio (o Na), cloruro di sodio, fosfato monosodico, glutammato di sodio, bicarbonato di sodio, dibato di sodio.

Carni trasformate e conservate

Livello massimo tollerabile
2000 mg/d (**5.0 g sale**)

Livello adeguato
1500 mg/d (**3.8 g sale**)

• Prodotto	Sodio (mg/100g)
• Prosciutto crudo	2240 - 2724
• Salame	1497
• Pancetta	1016 - 1686
• Bresaola	1597
• Speck	1551
• Coppa	1524
• Wurstel	793 -
• Salsiccia di suino	1100
• Cotechino	875
• Prosciutto cotto	648 - 726
• Zampone	699
• Carne bovina lessata in gelatina	656
• Mortadella	506

Etichetta
ALTO
> 400-500 mg/100g

Banca Dati di Composizione degli Alimenti per Studi Epidemiologici in Italia a cura di Gnagnarella P, Salvini S, Parpinel M.
Versione 1.2008 Website <http://www.iew.it/bda>

Prodotti lattiero-caseari

• Prodotto	Sodio (mg/100g)	
• Provolone piccante	1927	}
• Pecorino	1800 – 1890	
• Feta	1440	
• Sottilette	1320	
• Caciocavallo	1259	
• Robiola	1110	
• Taleggio	873	
• Asiago	760	
• Brie	700	
• Grana	700	
• Fontina	686	
• Caciotta	514	
• Emmenthal	450	
• Stracchino	414	
• Crescenza	350	
• Mozzarella	200	

Etichetta ALTO
> 400-500 mg/100g

Etichetta MEDIO
120-400 mg/100g

Livello massimo tollerabile
2000 mg/d (**5.0 g sale**)

Livello adeguato
1500 mg/d (**3.8 g sale**)

Banca Dati di Composizione degli Alimenti per Studi Epidemiologici in Italia a cura di Gnagnarella P, Salvini S, Parpinel M.
Versione 1.2008 Website <http://www.ieo.it/bda>

Prodotti vegetali freschi

Livello massimo tollerabile
2000 mg/d (**5.0 g sale**)

Livello adeguato
1500 mg/d (**3.8 g sale**)

• Prodotto	Sodio (mg/100g)	
• Brodo di dado	366	Etichetta MEDIO 120-400 mg/100g
• Brodo vegetale	362	
• Crauti	355	
• Bieta	158	
• Finocchio	141	
• Sedano	140	
• Carciofi	133	
• Rucola	27	Etichetta BASSO < 120 mg/100g
• Melanzane	26	
• Frutta e altre verdure	inf 20	

Banca Dati di Composizione degli Alimenti per Studi Epidemologici in Italia a cura di Gnagnarella P, Salvini S, Parpinel M.
Versione 1.2008 Website <http://www.iew.it/bda>

Prodotti vegetali conservati

• Prodotto	Sodio (mg/100g)
• Funghi sott'olio	1650
• Capperi sott'aceto	1517
• Giardiniera sott'olio	1352
• Olive da tavola, conservate	1305
• Riso soffiato	1260
• Peperoni sott'aceto	1248
• Pasta di olive	1175
• Carciofini sott'olio	1053
• Cacao amaro, in polvere	950
• Fiocchi di crusca di grano	910
• Giardiniera sott'aceto	821
• Fagiolini in scatola	340
• Ceci in scatola	336
• Piselli in scatola	306
• Fagioli in scatola	305
• Mais dolce in scatola	270

Livello massimo tollerabile
2000 mg/d (**5.0 g sale**)
Livello adeguato
1500 mg/d (**3.8 g sale**)

Etichetta
ALTO
> 400-500 mg/100g

Etichetta
MEDIO
120-400 mg/100g

Banca Dati di Composizione degli Alimenti per Studi Epidemiologici in Italia a cura di Gnagnarella P, Salvini S, Parpinel M.
Versione 1.2008 Website <http://www.ieo.it/bda>

Prodotti da forno

• Prodotto Sodio (mg/100g)

• Pane grattugiato	760
• Pane di segale biscottato	725
• Pane tostato	692
• Pane, tipo 0, 00, 1 e comune	640 - 665
• Grissini e crackers integrali	659
• Crackers senza grassi	636
• Pane condito, all'olio	630
• Pane di soia	610
• Crackers non salati	610
• Patatine in sacchetto	594
• Pane di segale	580
• Pane integrale	550
• Biscotti al latte	491
• Biscotto per la prima colazione	410
• Biscotti per l'infanzia	410
• Brioche o croissant	390

Livello massimo tollerabile
2000 mg/d (**5.0 g sale**)

Livello adeguato
1500 mg/d (**3.8 g sale**)

Etichetta

ALTO

> 400-500 mg/100g

Etichetta

MEDIO

120-400 mg/100g

Banca Dati di Composizione degli Alimenti per Studi Epidemiologici in Italia a cura di Gnagnarella P, Salvini S, Parpinel M.
Versione 1.2008 Website <http://www.ieo.it/bda>

I contenuti di sale nei prodotti commercializzati in Italia





	<i>Sale (g/100g)</i>
Piatti pronti (refrigerati/surgelati)	0.21 - 2.50
Pizza e fast food	0.64 - 3.08
Salumi	1.44 - 5.66
Carne in scatola	0.97 - 1.95
Pesce conserva	0.50 - 14.44
Pesce surgelato/impanato	0.61 - 2.46
Formaggi	1.91 - 3.18
Formaggi stagionati	0.57 - 5.94
Formaggi freschi	0.29 - 1.09
Dadi	52.65 - 64.92
Salse e condimenti	1.06 - 4.12
Margarine	0.52 - 0.82
Patatine e salatini	0.36 - 2.90
Pane	1.30 - 2.77
Crackers e derivati	1.10 - 3.25
Biscotti	0.67 - 1.98
Merendine	0.12 - 1.49
Cereali prima colazione	0.98 - 2.84



Salutest n. 54 - Febbraio 2005

Nello stesso tipo di prodotto il contenuto può essere anche 25-30 volte maggiore

ALCUNI ESEMPI DI PASTO

CIABATTINA con	g di SODIO	Pari a g di sale	% raccomandazione	
PROSCIUTTO CRUDO CACIOTTA E RUCOLA <i>pane 80 g + prosciutto crudo 40 g + caciottina 30 g + rucola 30 g</i>	1.83	4.75	76.2%	
PROSCIUTTO COTTO E SOTTILETTA <i>pane 80 g + prosciutto cotto 40 g + n.1 sottiletta</i>	1.34	3.35	55.8%	
BRESAOLA E RUCOLA <i>pane 80 g + bresaola 40 g + grana 20 g + olio 10 g + rucola 30 g</i>	1.23	3.07	51.3%	
POMODORO E MOZZARELLA <i>pane 80 g + mozzarella 100 g + pomodori 100 g</i>	0.76	1.90	31.6%	
RICOTTA E MELANZANA GRIGLIATA <i>pane 80 g + ricotta 100g + melanzane 100g + olio 10 g</i>	0.46	1.15	19.2%	

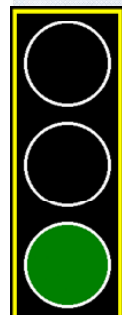
ALCUNI ESEMPI DI PASTO



Pasta con carciofi e speck
Prosciutto e melone
 Bieta
 Pane
 Frutta

g di SODIO	Pari a g di sale	% raccomandazione
------------	------------------	-------------------

2.61	6.52	108.7
------	------	-------







Pasta con funghi
Spigola
 Bieta
 Pane toscano
 frutta

0.28	0.70	11.6
------	------	------



ALCUNI ESEMPI DI PASTO

	g di SODIO	Pari a g di sale	% raccomandazione	
 <p>Cheeseburger Pane Patatine fritte</p>	1.24	3.1	51.7	
 <p>Paillard Patate fritte Pomodori</p>	0.09	0.23	3.8	

Riducendo gradualmente il contenuto di sale non cambia la percezione gustativa

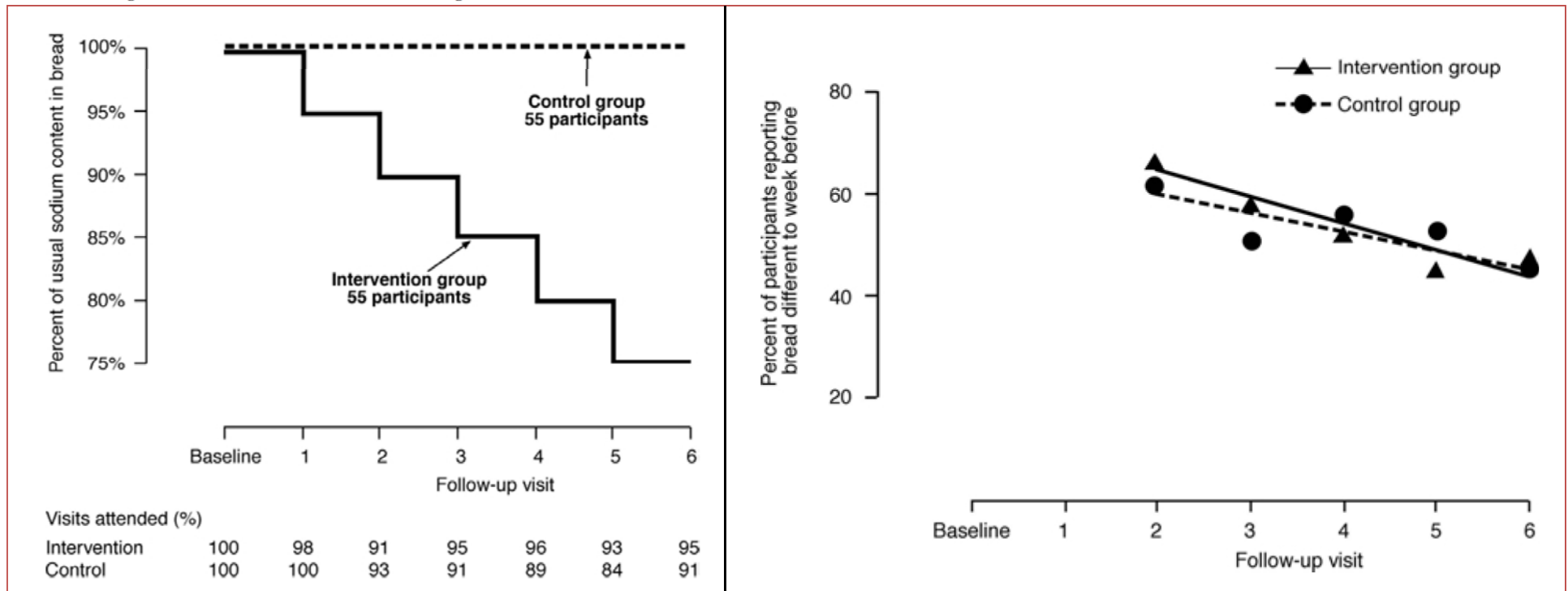
ORIGINAL COMMUNICATION



European Journal of Clinical Nutrition (2003) 57, 616–620
 © 2003 Nature Publishing Group All rights reserved 0954–3007/03 \$25.00
www.nature.com/ejcn

A one-quarter reduction in the salt content of bread can be made without detection

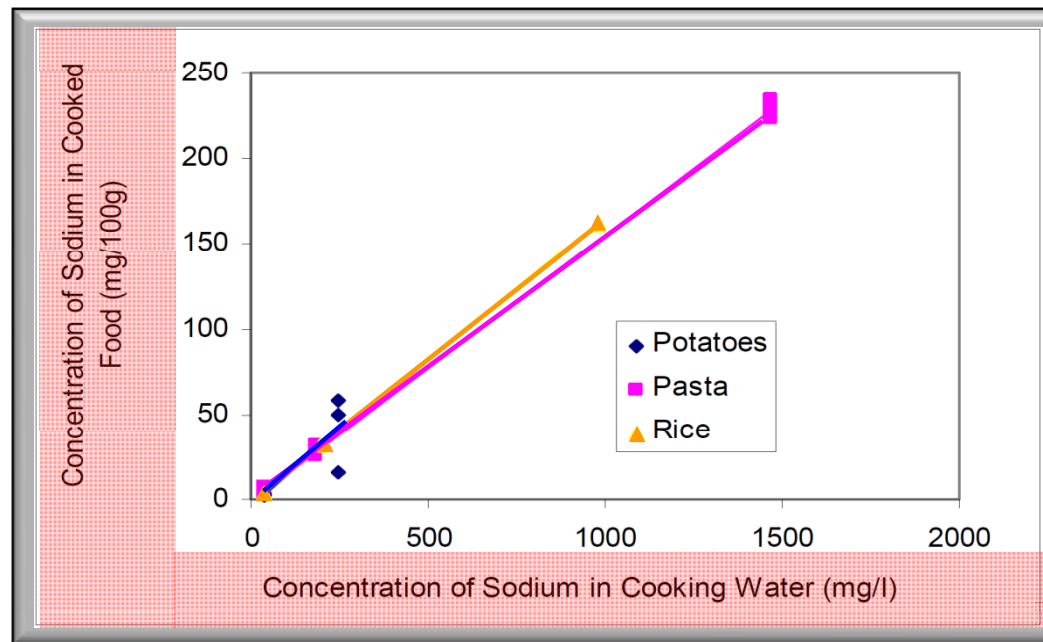
S Girgis¹, B Neal^{1*}, J Prescott², J Prendergast³, S Dumbrell³, C Turner³ and M Woodward¹



Six consecutive weeks of bread with usual sodium content or six consecutive weeks of bread with cumulating 5% reductions in sodium content each week

Attenzione a quanto sale aggiungete in cottura

**Il contenuto di sodio nell'alimento cotto
è significativamente correlato con il sale aggiunto nell'acqua**



S14018 - Change in sodium content of potato, pasta and rice on boiling with different levels of salt
Food Standards Agency - 2006

Esempio di intervento

GRUPPO DI LAVORO INTERSOCIETARIO
PER LA RIDUZIONE DEL CONSUMO DI SALE IN ITALIA



G.I.R.C.S.I.

INTERDISCIPLINARY WORKING GROUP
FOR THE REDUCTION OF SALT INTAKE IN ITALY

Gruppo di lavoro per la riduzione del quantitativo di sale nel pane

- [Federazione italiana panificatori](#):
- **Meno 5%** l'anno fino a raggiungere nel 2011 una diminuzione complessiva pari al 15%.
- Tipologia di pane con il **50% in meno di sale**

- [Assipan Confcommercio](#)
- **Meno 10%** entro l'anno 2009

- [Assopanificatori Fiesa Confesercenti](#)
- **Meno 15%** entro l'anno 2010

Home > Generale

PROGETTO DEL MINISTERO ENTRA A PIENO REGIME IN LOMBARDIA

Pane sciapo alla riscossa, con meno sale più salute

Nelle regioni in cui si consuma normalmente, meno ictus e infarti. Gli esperti: decine di migliaia di morti in meno riducendo il sale

04/03/2011
di Redazione

Altri...

- [Associazione italiana industrie prodotti alimentari](#)
- si è impegnata, entro il 2011, a **ridurre il contenuto di sale del 10%** sul prodotto finito in specifiche tipologie di pane prodotte da alcune aziende associate (Agritech, Barilla, Forno della Rotonda, Interpan/Gruppo Novelli, Il Buon Pane, Panem Italia e Sefa).

SUGGERIMENTI PER RIDURRE L'APPORTO DI SALE

Meno sale per tutta la famiglia

Ricordati che riducendo gradualmente il consumo di sale si migliora la sensibilità gustativa apprezzando cibi poco salati, senza per questo rinunciare al gusto.

In poco tempo riuscirai a dire:
"No grazie, il sale non mi serve più!"

Vuoi provare questo piacere?
Segui queste semplici regole, a casa con tutta la famiglia e nei pasti fuori casa

1. Quando fai la spesa, acquista alimenti poco salati: controlla sempre le etichette, anche delle acque minerali
2. Quando sono disponibili, scegli prodotti a basso contenuto di sale (ad esempio pane ed altri derivati dei cereali senza aggiunta di sale)
3. Riscopri il piacere di una buona cucina e riduci il consumo di piatti industriali, sughi già pronti o cibi in scatola
4. Limita l'uso di condimenti contenenti sodio (dado da brodo, ketchup, salsa di soia, senape, ecc.)
5. Aggiungi meno sale alle ricette: pasta e riso possono essere cotti in acqua poco salata; bistecche, pesce, pollo, verdure o patate (anche fritte) possono essere preparati e cucinati con meno sale o addirittura senza
6. Insaporisci i cibi con erbe aromatiche fresche, spezie o usando limone e aceto
7. A tavola, metti solo olio e aceto: sarà più facile non aggiungere sale ai piatti già cucinati!
8. Non aggiungere sale nelle pappe dei tuoi bambini almeno per tutto il primo anno di vita ed abituali ad apprezzare cibi poco salati
9. Latte e yogurt sono una buona fonte di calcio con pochissimo sale. Preferisci i formaggi freschi a quelli stagionati
10. Se mangi un panino, puoi prepararlo con alimenti a basso contenuto di sale
11. Durante gli spuntini frutta o spremute sono un'ottima alternativa agli snack salati
12. Nell'attività sportiva leggera reintegra con la semplice acqua i liquidi perduti attraverso la sudorazione
13. Se proprio trovate il menù insipido: solo un pizzico di sale, ma iodato

SUGGERIMENTI PER RIDURRE L'APPORTO DI SALE

Meno sale per tutta la famiglia

Ricordati che riducendo gradualmente il consumo di sale si migliora la sensibilità gustativa apprezzando cibi poco salati, senza per questo rinunciare al gusto.

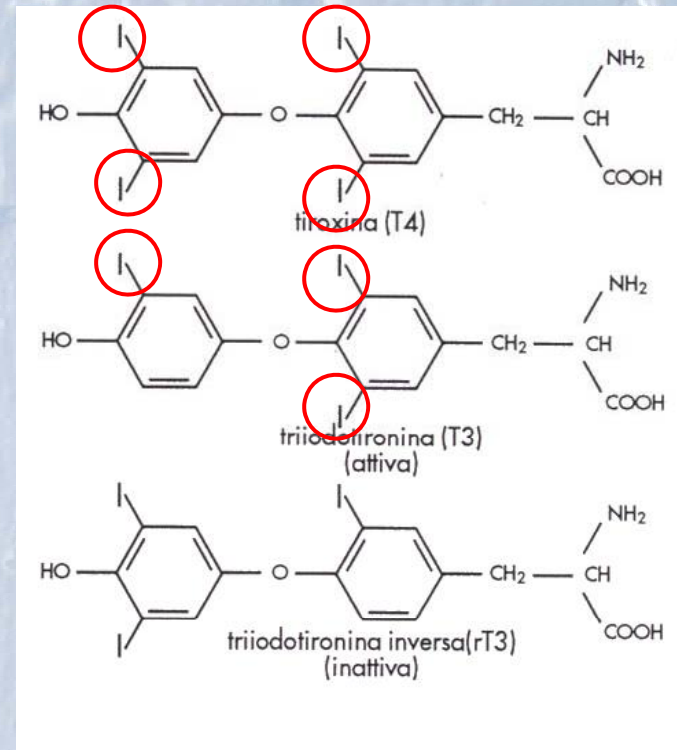
In poco tempo riuscirai a dire:
"No grazie, il sale non mi serve più!"

Vuoi provare questo piacere?
Segui queste semplici regole, a casa con tutta la famiglia e nei pasti fuori casa

1. Quando fai la spesa, acquista alimenti poco salati: controlla sempre le etichette, anche delle acque minerali
2. Quando sono disponibili, scegli prodotti a basso contenuto di sale (ad esempio pane ed altri derivati dei cereali senza aggiunta di sale)
3. Riscopri il piacere di una buona cucina e riduci il consumo di piatti industriali, sughi già pronti o cibi in scatola
4. Limita l'uso di condimenti contenenti sodio (dado da brodo, ketchup, salsa di soia, senape, ecc.)
5. Aggiungi meno sale alle ricette: pasta e riso possono essere cotti in acqua poco salata; bistecche, pesce, pollo, verdure o patate (anche fritte) possono essere preparati e cucinati con meno sale o addirittura senza
6. Insaporisci i cibi con erbe aromatiche fresche, spezie o usando limone e aceto
7. A tavola, metti un po' di sale: se il piatto non ha aggiunto sale ai piatti già cucinati!
8. Non aggiungere sale nelle pappe dei tuoi bambini almeno per tutto il primo anno di vita e in quelli a cui vengono dati i porridge salati
9. Latte e yogurt sono una buona fonte di calcio con pochissimo sale. Preferisci i formaggi freschi a quelli stagionati
10. Se mangi un alimento poco salato, con alimenti a basso contenuto di sale
11. ...
salati
12. Nell'attività sportiva leggera reintegra con la semplice acqua i liquidi perduti attraverso la sudorazione
13. Se proprio trovate il menù insipido: solo un pizzico di sale, ma iodato

IODIO

L'importanza biologica dello iodio deriva dal fatto che questo elemento è il costituente essenziale degli **ORMONI TIROIDEI**



CICLO DELLO IODIO IN NATURA



Lo iodio NON è sintetizzato dall'organismo

La fonte principale di IODIO in natura è rappresentata dagli **ALIMENTI** il cui contenuto in iodio può dipendere:

Dal terreno da cui derivano (vegetali)

Dalla fortificazione con iodio dei mangimi (latte e derivati)

Dall'ambiente in cui vivono gli animali destinati all'alimentazione (pesci marini)

LE FONTI DELLO IODIO

Alimenti di
origine vegetale

Alimenti di origine
animale sono quelli
a maggior
contenuto di iodio

Acque potabili

Altre fonti
(coloranti, farmaci)

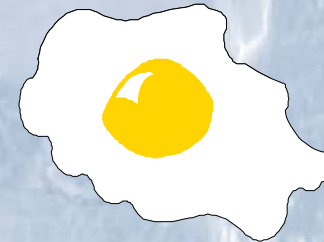
10-20 $\mu\text{g}/100\text{g}$



300 $\mu\text{g}/100\text{g}$



100-115 $\mu\text{g}/100\text{g}$



72 $\mu\text{g}/100\text{g}$

An aerial photograph of a coastline with a square highlight on a specific area of the shore. The text is overlaid on the image.

L'assunzione di iodio attraverso gli
alimenti è **INSUFFICIENTE** per
soddisfare il fabbisogno quotidiano di
iodio

APPORTO IODICO GIORNALIERO RACCOMANDATO

	Apporto iodico Raccomandato ($\mu\text{g}/\text{die}$)	Livelli massimi di assunzione tollerabili ($\mu\text{g}/\text{die}$)
Adulto	150	600
Gravidanza	250	600
Allattamento	250	600
Bambini <2 anni	90	200

FAO/WHO, ICCIDD, 2005

EFSA Scientific Committee on Food, 2002

Disordini da carenza iodica

Feto

Aborto natimortalità
Anomalie congenite
Mortalità perinatale
Cretinismo

Neonato Ipotiroidismo neonatale

Ritardo mentale
Aumentata suscettibilità della tiroide alle radiazioni
nucleari (radioisotopi dello I)

Adolescente

Gozzo
Ipotiroidismo giovanile (Subclinico)
Ritardo mentale
Difetti neuropsichici minori
Ritardo di accrescimento
Aumentata suscettibilità della tiroide alle radiazioni
nucleari (radioisotopi dello I)

Adulto

Gozzo e sue complicanze
Ipotiroidismo
Deficit intellettivo
Spontaneo ipertiroidismo in età avanzata
Aumentata suscettibilità della tiroide alle radiazioni
nucleari (radioisotopi dello I)

La carenza nutrizionale di iodio rappresenta uno dei più gravi problemi di salute pubblica in tutto il mondo

Table 3 *Proportion of population and number of individuals in the general population (all age groups) with insufficient iodine intake by WHO regions during the period between 1994 and 2006.^{a,b} and proportion of households using iodized salt^c*

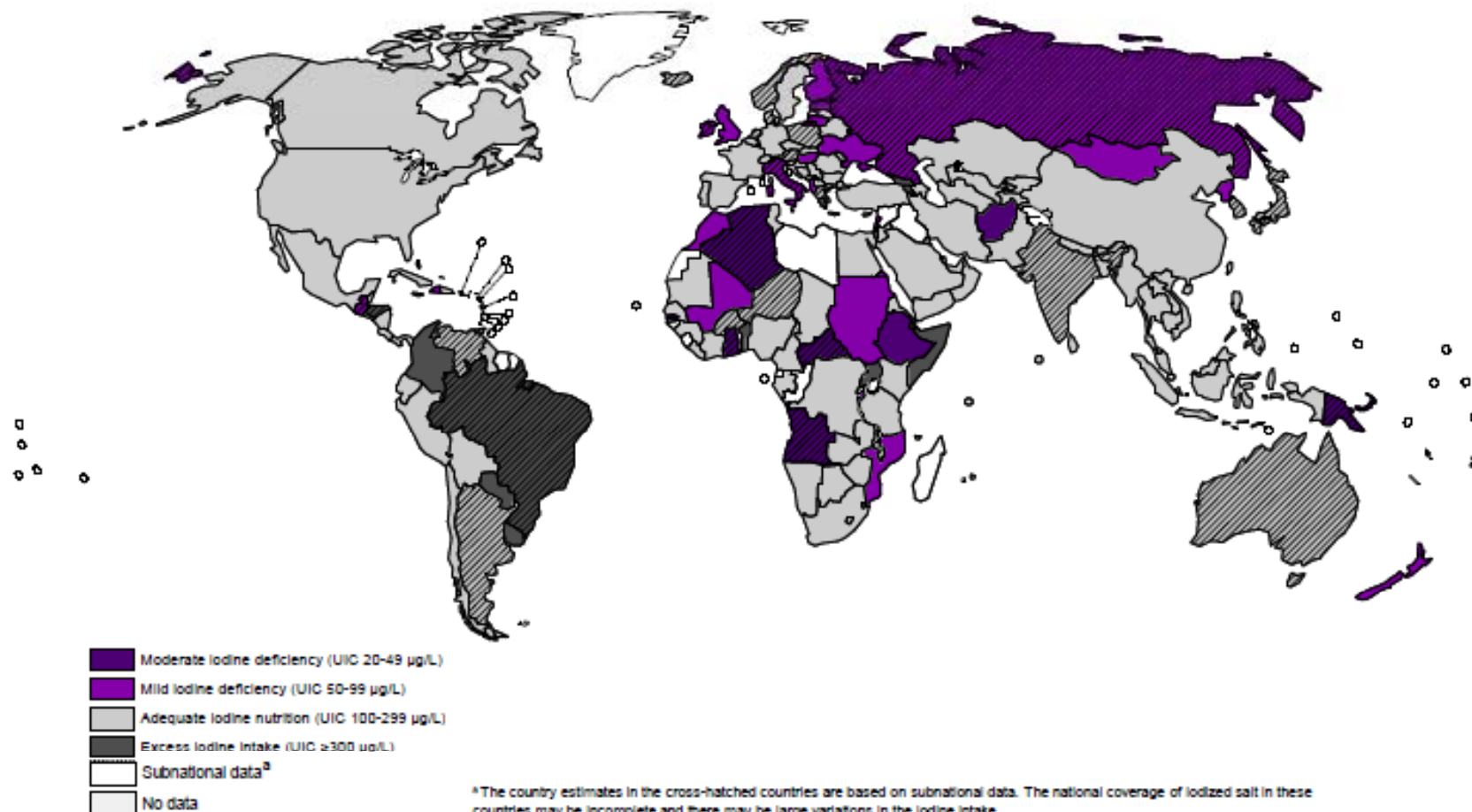
WHO REGIONS	INADEQUATE IODINE NUTRITION		% HOUSEHOLD WITH ACCESS TO IODIZED SALT
	PROPORTION (%)	TOTAL NUMBER (MILLION) ^d	
Africa	41.5	312.9	66.6
Americas	11.0	98.6	86.8
South-East Asia	30.0	503.6	61.0
Europe	52.0	459.7	49.2
Eastern Mediterranean	47.2	259.3	47.3
Western Pacific	21.2	374.7	89.5
Total	30.6	1 900.9	70

^a Source: WHO global database on IDD: <http://www.who.int/vmnis>

^b Based on surveys from 130 countries made available to WHO and carried out between January 1994 and December 2006.

^c Country data on proportion of households using iodized salt based on UNICEF global database: <http://www.childinfo.org> and the State of the World's Children (SOWC) nutrition table <http://www.unicef.org/sowc07/statistics/statistics.php>

^d UN population division. World population prospects: the 2004 revision. New York, United Nations, 2005.



32 Paesi ancora hanno un insufficiente apporto nutrizionale di iodio



Goiter



Cretinism

In Italia circa **6 milioni di persone sono esposte**
agli effetti della carenza iodica ambientale
il **gozzo è ancora una patologia endemica** in molte
aree del nostro paese

L'ipotiroidismo congenito in Italia ha un'incidenza
elevata



**UN PIZZICO
DI SALUTE PER TUTTI?
SÌ
UN PIZZICO
DI SALE
IODATO!**

Lo iodio aiuta a prevenire
molti disturbi della tiroide
ed è fondamentale per la crescita
dei bambini.

Ministero della Salute

Ricorda che il sale va usato con moderazione
e che molti prodotti alimentari lo contengono già



Locandina del Ministero che dovrebbe essere
presente in tutti i punti vendita



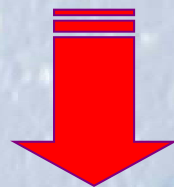
I vantaggi della iodoprofilassi si traducono in una riduzione della frequenza di patologie correlate alla carenza nutrizionale di iodio

GOZZO E SUE COMPLICANZE
IPOTIROIDISMO CONGENITO
DISTURBI NEUROLOGICI MINORI

A seguito di :

applicazione della **legge** su “*Disposizioni finalizzate alla prevenzione del gozzo endemico e di altre patologie da carenza iodica*” (G.U. n.91 del 20 aprile 2005)

Intesa Stato Regioni del 26 febbraio 2009



**OSSERVATORIO NAZIONALE PER IL MONITORAGGIO
DELLA IODOPROFILASSI IN ITALIA**

Istituto Superiore di Sanità

Assessment of iodine deficiency disorders and monitoring their elimination



A GUIDE FOR PROGRAMME MANAGERS

Third edition



INTERVENTO DI PREVENZIONE
SU LARGA SCALA



PROGRAMMA DI SORVEGLIANZA



- Verifica dell'**EFFICIENZA** del programma di prevenzione
- Verifica dell'**EFFICACIA** del programma di prevenzione
- Fornire informazioni utili per **AZIONI CORRETTIVE**



OSNAMI - Istituto Superiore di Sanità

Intesa Stato Regioni 26/2/2009

1 -VERIFICA PERIODICA DELL'EFFICIENZA DELLA IODOPROFILASSI

Trend nazionale vendita sale iodato **RIST COLL** 2006-2012 (CIS, ITALKALI)



Iodio e Salute



Tutti possono usare il sale arricchito di iodio?

~~Tutti possono far uso di sale arricchito di iodio~~ perché, con un consumo moderato di sale, le quantità di iodio assunte sono sempre molto inferiori ai valori al disopra dei quali possono manifestarsi effetti negativi.

E' vero che si può assumere lo iodio di cui abbiamo bisogno respirando l'aria, in particolare quella di mare che ne è ricca?



VERO

~~FALSO~~

lo iodio assorbito dall'aria è trascurabile

E' vero che il sale marino integrale (non raffinato) è molto ricco di iodio?



VERO

~~FALSO~~

Il contenuto di iodio del sale marino integrale è trascurabile

E' vero che chi soffre di malattie della tiroide o che presenta una particolare sensibilità non deve usare il sale arricchito di iodio?



VERO

~~FALSO~~

Il contenuto di iodio del sale arricchito è tale da garantirne una quantità fisiologica con la dieta

NETWORK OPERATIVO PER LA PREVENZIONE DEI DISORDINI DA CARENZA IODICA





Grazie per l'attenzione