

Stammi Bene

i consigli del medico



Sale: meno è meglio, ma quanto meno?



di Paolo Sarasin,
specialista
in scienza
dell'alimentazione
a Spinea

**Se il prodotto
che stiamo
per acquistare
ha più di un
grammo di sale
per 100 grammi,
chiediamoci
se è proprio
necessario,
pensiamo a una
alternativa
e, se possibile,
rimettiamolo
al suo posto.
La salute
ci guadagna**

in collaborazione con



Cari lettori, è noto che il sale non fa bene: alza la pressione, favorisce l'ictus, promuove patologie gastriche e cardiovascolari, favorisce l'osteoporosi facendo perdere calcio dai reni. Ma, come sempre quando si parla di alimentazione, credo sia utile dare delle indicazioni quantitative.

La quantità di sale necessaria per reintegrare le perdite giornaliere oscilla tra 0,25 e 1,5 grammi ed è una quantità già naturalmente presente nei cibi che mangiamo; tutto quello che assumiamo in più è inutile e dannoso. Eppure in media si calcola che un italiano ne assuma 9 grammi al giorno. Le linee guida raccomandano per un adulto di restare sotto i 5, che è un compromesso tra le necessità della prevenzione e le abitudini della popolazione; il valore per l'anziano è di 4 grammi.

In realtà non è per niente facile. Ecco un esempio di assunzione giornaliera tra i molti possibili, ma realistico: 0,2 gr. di sale in 200 di latte, 0,35 in 40 di biscotti o cereali, 1,5 in 100 di pane, 0,6 in 30 di crackers, grissini o merendine, 0,16 in 10 di parmigiano grattugiato, 0,1 in 150 di carne o pesce, 1,6 in 80 di formaggio. Per un totale di 4,51 grammi. Siamo già a quasi 5 grammi, ma dalla somma manca il sale che mettiamo nell'acqua della pasta o del riso, non facilmente determinabile, o nei secondi e nei contorni: con queste aggiunte superiamo abbondantemente i 5 grammi!

E non abbiamo incluso, ad esempio, salumi, cibi in scatola, sottoli e sottaceti, patatine, taralli, frutta secca e tutti gli altri antipasti e snack da cui siamo di solito molto attratti, ma che contengono quantità di sale molto problematiche, e il cui consumo deve essere molto con-

tenuto. E la pizza? Meno male che non la mangiamo tutti i giorni perché mediamente di sale ne contiene 6 grammi (un cucchiaino pieno). E infatti quando torniamo a casa spesso abbiamo sete. Attenzione infine agli altri condimenti salati come il dado da brodo, la salsa di soia o la maionese.

Quindi ci resta poco o nessun margine per aggiungere sale al nostro piatto; per questo c'è chi propone di non presentare più la saliera in tavola con l'olio, l'aceto e il pepe.

Al posto del sale, però, possiamo usare, se tollerate e in piccole quantità, le erbe aromatiche, dal rosmarino al timo o alla salvia, gli odori, l'aglio o il porro ad esempio, o ancora le spezie, il pepe, il coriandolo, l'alloro.

Ridurre il sale è possibile, se si procede per gradi, abituando il gusto un po' alla volta. Raccomandabile anche l'uso del pane senza sale.

Si trovano poi in commercio anche sali colorati: quello rosa dell'Himalaya o il rosso delle Hawaii... Ma sempre di sale si tratta. Il sale iposodico, in cui parte del sodio è sostituito da potassio, è in genere utile nell'ipertensione, ma va usato su consiglio medico; quello iodato è efficace per la profilassi delle carenze iodiche, ma non può essere usato proprio da tutti.

Abituiamoci, quindi, ad andare al supermercato con calma, portandoci dietro, se servono, anche gli occhiali per leggere le paroline piccole delle tabelle nutrizionali, e se il prodotto ha più di un grammo di sale per 100 grammi, chiediamoci se è proprio necessario, pensiamo a una alternativa e, se possibile, rimettiamolo al suo posto. La salute ci guadagna.

