

SALE QUANTO BASTA

Campagna per la riduzione del consumo di sale

Il sale ha da sempre rappresentato un elemento essenziale per la vita dell'uomo contribuendo in maniera significativa a delineare le principali tappe della sua evoluzione e della sua storia.

Ad esso infatti sono stati attribuiti significati economici, derivati dal suo monopolio, e politici in quanto attraverso le sue reti commerciali determinava linee di confine tra uno stato e l'altro.

L'utilizzo del sale ha origine molto remota e la sua scoperta si fa risalire ai cinesi che intuirono l'enorme potere economico che poteva derivare dal controllo delle sue fonti, vista l'indispensabilità per la sopravvivenza delle popolazioni (conservazione alimenti).

Le più grandi civiltà antiche si svilupparono proprio in prossimità di zone desertiche, come la Mesopotamia, dove il sale affiorava superficialmente sulle rocce delle zone più aride o in zone costiere marine come il bacino del Mediterraneo.

Nell'antica Grecia era considerato merce di scambio mentre a Roma i legionari venivano retribuiti con razioni di sale dette "salarium", ancora oggi utilizzato per indicare la retribuzione di un lavoratore. Con il passare dei secoli l'introduzione di tecnologia alternativa per la conservazione degli alimenti, come la refrigerazione, ha reso le popolazioni indipendenti dal sale e quei contenuti politici e sociali si sono ridimensionati.

Nella società attuale l'utilizzo più significativo è quello di additivo negli alimenti sia come conservante sia per conferire gusto alle pietanze: è tuttavia innegabile che nel corso degli ultimi anni si sono confermate sempre più evidenze che collegano lo sviluppo di malattie cronico-degenerative all'abuso del consumo di sale.

Nei ricettari è spesso riportata la dicitura "sale q.b.", ossia "sale quanto basta". Il concetto di "quanto basta" è soggettivo e legato invariabilmente al sapore degli alimenti che stiamo preparando. Se tuttavia prendessimo come parametro di riferimento non il gusto, ma la salute del nostro organismo, quei granelli bianchi che con grazia facciamo precipitare nell'acqua della pasta o rotolare sulle verdi/rosse foglie di insalata si ridurrebbero certamente di numero. Quanto basta, dunque?

Il sale da cucina (sodio cloruro) contiene lo ione sodio e sono le quantità di sodio totali assunte in un giorno che debbono essere controllate. Il sodio è in verità un elemento d'importanza vitale che si trova in tutte le nostre cellule ma principalmente nei fluidi extracellulari, nel sangue e nelle ossa. Le cellule viventi che compongono il nostro organismo sono dunque circondate da un ambiente ricco di sodio, mentre al loro interno è particolarmente concentrato il potassio. Le cellule spremono molta energia per mantenere una differente concentrazione di sodio-potassio tra esterno ed interno e questo fenomeno è alla base del processo di trasmissione dei segnali. Il sodio quindi svolge importanti funzioni fisiologiche in quanto regola l'eccitabilità muscolare, interviene nella trasmissione dell'impulso nervoso e nel mantenimento del volume dei liquidi extracellulari.

Data l'importante funzione svolta dal sodio nell'organismo umano, è chiaro che uno squilibrio dei suoi livelli può causare problemi. Vediamo quali sono i principali problemi connessi ad un eccessivo consumo di sodio. Numerosi studi hanno dimostrato che vi è uno stretto legame tra quantità di sale assunta con la dieta e pressione arteriosa^{1,2}. Il meccanismo attraverso cui il sodio induce uno stato ipertensivo non è ancora stato completamente chiarito, ma è noto che un suo eccessivo consumo, tipico delle società industrializzate, provoca un aumento della pressione arteriosa in particolare con l'avanzare dell'età. Di conseguenza il sovradosaggio cronico da sodio sembra essere associato all'insorgere di patologie renali, cardio- e cerebrovascolari: è stato ad esempio dimostrato che un elevato consumo di sale aumenta il rischio di ictus³ e favorisce lo sviluppo dell'ipertrofia cardiaca ossia l'ingrossamento del cuore⁴.

Il sale può inoltre aumentare la perdita di calcio dalle ossa aumentando quindi il rischio di osteoporosi; questo effetto è particolarmente evidente in alcuni gruppi di soggetti a rischio, come gli anziani e noi donne dopo la menopausa⁵. Una recente meta-analisi ha dimostrato l'esistenza di una

relazione diretta tra elevati apporti di sale e rischio di tumore gastrico⁶, confermando ancora una volta l'importanza di mettere a punto strategie per la riduzione del consumo di sale.

L'eccessivo apporto di sale rappresenta pertanto un rilevante problema di salute pubblica. Ogni grammo di sale da cucina contiene circa 0,4 grammi di sodio. Per cercare di prevenire le patologie correlate ad un eccessivo uso di sodio, l'Organizzazione Mondiale della Sanità raccomanda di non introdurre più di 2 grammi di sodio con la dieta giornaliera, che corrispondono a circa 5 grammi di sale da cucina. Secondo i dati riportati in un recente articolo pubblicato dall'Istituto Superiore di Sanità, in Italia il consumo giornaliero medio di sale è pari negli uomini a 10,9 e nelle donne a 8,6 grammi⁷. E' importante sottolineare che il sodio naturalmente presente negli alimenti rappresenta solo il 10% del sodio ingerito ogni giorno e che il sodio discrezionale (ossia quello che noi aggiungiamo agli alimenti) rappresenta il 36% del totale. Il restante 54% è costituito dal sodio aggiunto negli alimenti trasformati artigianalmente o industrialmente: pane, pizza, formaggi, salumi, pesci conservati rappresentano le fonti primarie di questa consistente quota di sodio giornaliero, il cosiddetto "sale nascosto".

I benefici che si possono ottenere per la salute riducendo il consumo di sale hanno fatto aumentare le iniziative a favore della sua riduzione in molti paesi europei e dal 2008 l'Unione Europea ha deciso di supportare le iniziative nazionali coordinandone le azioni e divulgando informazioni utili^{8,9,10}. Secondo quanto previsto dal programma nazionale "Guadagnare salute" promosso dal Ministero del Lavoro della Salute e delle Politiche Sociali, l'Italia sta portando avanti diverse iniziative per la riduzione del consumo di sale con la dieta, mirate in particolare a ridurre il contenuto di sale negli alimenti¹¹.

Nella settimana dall'11 al 17 marzo 2013 (the "World Salt Awareness Week", promossa dall'associazione internazionale World Action on Salt and Health-WASH), il Soroptimist International d'Italia lancia la campagna "SALE QUANTO BASTA" per la riduzione del consumo di sale. Tale azione intende promuovere il Diritto alla Salute mediante un consumo consapevole: un programma guidato mirato a ridurre progressivamente l'assunzione di sale e a migliorare le abitudini alimentari.

Il gusto del salato è acquisito e indipendente dal fabbisogno di sodio dell'organismo. E' possibile, riducendo gradualmente e progressivamente il consumo di sodio ai pasti, cambiare il concetto di "quanto basta" senza rinunciare al piacere della buona tavola, dando anzi nuova vita alla nostra sensibilità gustativa.

Referenze

1. Frisoli TM et al. Salt and hypertension: is salt dietary reduction worth the effort? *Am J Med.* 2012; 125:433-9.
2. Strazzullo P et al. Recommending salt intake reduction to the hypertensive patient: more than just lip service. *High Blood Press Cardiovasc Prev.* 2012; 19:59-64.
3. Li XY et al. High salt intake and stroke: meta-analysis of the epidemiologic evidence. *CNS Neurosci Ther.* 2012; 18:691-701.
4. He FJ et al. Nutrition in cardiovascular disease: salt in hypertension and heart failure. *Eur Heart J.* 2011; 32(24):3073-80.
5. Caudarella R et al. Salt intake, hypertension, and osteoporosis. *J Endocrinol Invest.* 2009;32:15-20.
6. D'Elia L et al. Habitual salt intake and risk of gastric cancer: a meta-analysis of prospective studies. *Clin Nutr.* 2012; 31:489-98.
7. Donfrancesco C et al. Excess dietary sodium and inadequate potassium intake in Italy: Results of the MINISAL study. *Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Disease.* In press
8. European Commission (2009). National Salt Initiatives. Implementing the EU Framework for salt reduction initiatives.

9. Official Journal of the European Union (2010/C 305/04). Conclusioni del Consiglio, dell'8 giugno 2010, sull'azione in favore della riduzione del consumo di sale nella popolazione per una salute migliore — Adozione delle conclusioni.
10. Survey on Members States' Implementation of the EU Salt Reduction Framework (http://ec.europa.eu/health/nutrition_physical_activity/docs/salt_report1_en.pdf)
11. Ministero della Salute- I Protocolli d'intesa per la riduzione del sale negli alimenti (<http://www.salute.gov.it/stiliVita/paginaInternaMenuStiliVita.jsp?id=1400&menu=protocolli>)

Rita Trovato, Club Bolzano
Roberta Ghidoni, Club Crema