

Il sale? Meglio il giusto – Antonio Pacella Medico Chirurgo, specialista in Scienza dell'alimentazione, nutrizione clinica e dietologia



Secondo recenti statistiche sono 16 milioni gli italiani colpiti da ipertensione arteriosa, con dati che interessano il 33% degli uomini e il 31% donne. A oggi questa problematica, definita "il killer silenzioso", costa la vita a 7,5 milioni di persone nel mondo ogni anno, anche a causa di mancata prevenzione e mancati controlli, rappresentando la principale causa di malattie cardiovascolari come infarto e ictus.

Naturalmente le cause d'ipertensione sono diverse e andrebbero ricercate attraverso un'attenta diagnosi. Gli studi epidemiologici hanno però evidenziato come la principale causa di aumento della pressione arteriosa, è il cattivo stile di vita, accompagnato da un aumento della circonferenza addominale, da un aumento del grasso viscerale e dalla sedentarietà. L'alimentazione sana e in particolare una dieta non ricca di sale e sodio, rappresenta l'unica vera arma per una prevenzione efficace e per la riduzione di questa problematica.

Sebbene ancora molti pensano che sia la dieta senza sale una soluzione a questa problematica, associandola a terapie farmacologiche spesso inefficaci, le giuste direttive rimangono sempre corretta alimentazione, giusto apporto di sale e sodio nell'alimentazione, oltre che aumento del movimento quotidiano.

Eliminare del tutto il sale non ha alcun senso, poiché l'epidemiologia ha evidenziato che è l'eccesso di sale (e sodio) ad aumentare la pressione arteriosa e non la sua eliminazione a migliorarla. Anche perché il sodio all'interno dell'organismo svolge numerose funzioni, oltre a dare sapore al cibo, nelle giuste quantità.

Contrariamente a quello che si potrebbe credere, il sodio non va eliminato ma solo ridotto, e in modo "dolce".

Di quanto sale abbiamo bisogno

Sia il sapore che le proprietà biologiche del sale comune (cloruro di sodio) sono legate principalmente al sodio; ogni grammo di sale contiene circa 0,4 g di sodio. In condizioni normali il nostro organismo elimina giornalmente da 0,1 a 0,6 g di sodio. Questa quantità va reintegrata con la dieta.

Tuttavia, non è necessaria l'aggiunta di sale ai cibi, in quanto già il sodio contenuto in natura negli alimenti è sufficiente a coprire le necessità dell'organismo. Solo in condizioni di sudorazione estrema e prolungata i fabbisogni di sodio possono aumentare. Ogni giorno l'adulto italiano ingerisce in

media circa 10 g di sale (cioè 4 g di sodio), quindi molto più (quasi dieci volte) di quello fisiologicamente necessario.

Perché ridurre il consumo di sale

Un consumo eccessivo di sale può favorire l'instaurarsi dell'ipertensione arteriosa, soprattutto nelle persone predisposte. Elevati apporti di sodio aumentano il rischio per alcune malattie del cuore, dei vasi sanguigni e dei reni, sia attraverso l'aumento della pressione arteriosa che indipendentemente da questo meccanismo. Un elevato consumo di sodio è inoltre associato ad un rischio più elevato di tumori dello stomaco, a maggiori perdite urinarie di calcio e quindi, probabilmente, ad un maggiore rischio di osteoporosi. Di conseguenza, ridurre gli apporti di sale può essere un'importante misura sia preventiva che curativa per molte persone. Studi recenti hanno confermato che un consumo medio di sale al di sotto di 6 g al giorno, corrispondente ad una assunzione di circa 2,4 g di sodio, rappresenta un buon compromesso tra il soddisfacimento del gusto e la prevenzione dei rischi legati al sodio.

Le principali fonti di sodio

Le fonti di sodio nell'alimentazione sono di varia natura:

- il sodio contenuto allo stato naturale negli alimenti (acqua, frutta, verdura, carne, ecc.)
- il sodio contenuto nel sale aggiunto nella cucina casalinga o a tavola
- il sodio contenuto nei prodotti trasformati (artigianali e industriali) nonché nei consumi fuori casa.

Tra i prodotti trasformati, la principale fonte di sale nella nostra alimentazione abituale è rappresentata dal pane e dai prodotti da forno (biscotti, crackers, grissini, ma anche merendine, cornetti e cereali da prima colazione). Si tratta di alimenti che comunemente non vengono considerati come possibili apportatori di sale, ma che invece ne contengono più di quanto pensiamo (vedi tabella 1).

Infatti i derivati dei cereali sono una fonte importante di sale, perché li consumiamo tutti i giorni e in quantità più elevate rispetto, per esempio, agli insaccati, ai formaggi, alle conserve di pesce o alle patatine fritte, che in assoluto contengono maggiori quantità di sale ma sono consumati in quantità minori (tabella 2).

Anche alcuni condimenti utilizzati in sostituzione o in aggiunta al sale sono ricchi di sodio (tabella 3). È il caso, per esempio, del dado da brodo (anche sotto forma di granulato), del ketchup e della salsa di soia. È quindi auspicabile moderare l'uso di questi condimenti. Ridurre la quantità di sale non è difficile. Ridurre la quantità di sale che si consuma giornalmente non è difficile, soprattutto se la riduzione avviene gradualmente. Infatti il nostro palato si adatta facilmente, ed è quindi possibile rieducarlo a cibi meno salati. Entro pochi mesi, o addirittura settimane, questi stessi cibi appariranno saporiti al punto giusto, mentre sembreranno troppo salati quelli conditi nel modo precedente. Le spezie e le erbe aromatiche possono sostituire il sale o almeno permettere di utilizzarne una quantità decisamente minore, conferendo uno specifico aroma al cibo e migliorandone le qualità organolettiche.

Il succo di limone e l'aceto permettono di dimezzare l'aggiunta di sale e di ottenere cibi ugualmente saporiti, agendo come esaltatori di sapidità.

I vari tipi di sale: quale scegliere

Come detto, il sale alimentare è costituito da cloruro di sodio, il quale può essere ricavato dall'acqua di mare (sale marino) oppure estratto dalle miniere derivanti dalla lenta evaporazione di antichi bacini marini (salgemma). Dal sale "grezzo", dopo un procedimento di raffinazione che elimina la maggior parte degli altri sali presenti, si ottiene il "sale raffinato" ("grosso" e "fino") contenente solo cloruro di sodio.

E' disponibile in commercio sale iodato (sia "fino" che "grosso"), che non va confuso con il "sale marino" o il "sale integrale". Il sale iodato è semplicemente sale comune al quale è stato aggiunto iodio sotto forma di ioduro e/o iodato di potassio. Non è un prodotto dietetico destinato a particolari categorie di individui, ma un alimento che dovrebbe diventare di uso corrente. Sia l'Organizzazione Mondiale per la Sanità che il Ministero della Salute italiano ne consigliano l'uso a tutta la popolazione, al fine di prevenire o correggere quella carenza di iodio che anche in Italia è piuttosto diffusa. Il sale iodato ha lo stesso sapore e le stesse caratteristiche del sale comune, e può essere utilizzato, anzi va utilizzato, a tutte le età e in tutte le condizioni fisiologiche in sostituzione del sale normale, ma con la stessa moderazione raccomandata per il sale non iodato. Un altro sale disponibile in commercio è il cosiddetto sale dietetico, il quale contiene meno sodio, in quanto parte del cloruro di sodio è sostituito da cloruro di potassio. Può talvolta essere consigliato dal medico ai soggetti ipertesi che hanno difficoltà a limitare i propri consumi di sale comune.

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 (dado da brodo, ketchup, salsa di soia, senape, ecc.)*
- *Insaporisci i cibi con erbe aromatiche (come aglio, cipolla, basilico, prezzemolo, rosmarino, salvia, menta, origano, maggiorana, sedano, porro, timo, semi di finocchio) e spezie (come pepe, peperoncino, noce moscata, zafferano, curry).*
- *Esalta il sapore dei cibi usando succo di limone e aceto.*
- *Scegli, quando sono disponibili, le linee di prodotti a basso contenuto di sale (pane senza sale, tonno in scatola a basso contenuto di sale, ecc.).*
- *Consuma solo saltuariamente alimenti trasformati ricchi di sale (Pizza, snacks salati, patatine in sacchetto, olive da tavola, alcuni salumi e formaggi).*
- *Nell'attività sportiva moderata reintegra con la semplice acqua i liquidi perduti attraverso la sudorazione.*

RACCOMANDAZIONI PER LA FORMULAZIONE DI DIETE IPOSODICHE

- *Non usare mai sale a tavola.*
- *Ridurre al minimo indispensabile il sale nella preparazione e nella cottura dei cibi.*
- *Fare attenzione gli apporti occulti di sodio (p.e. soluzioni effervescenti).*
- *Evitare i cibi "trattati" con sale, o conservati in scatola o in salamoia, o essiccati e affumicati o comunque cibi a cui sia stato aggiunto sodio per motivi tecnologici.*
- *Sostituire il pane e gli altri prodotti da forno (grissini, biscotti, altri dolci, ecc.) comunemente confezionati con lievito e sale, con prodotti dietetici confezionati senza sale.*

- *Evitare l'uso di cereali precotti (es. corn-flakes) o a rapida cottura (es. polenta precotta) e di prodotti commerciali da forno costituiti da paste antilievitanti (es. preparati per pizza).*
- *Evitare tutti i formaggi stagionati; sono consentiti spesso: yogurt, giuncata, ricotta, mozzarella e meno frequentemente formaggi freschi in generale, purché non salati.*
- *Evitare l'uso del burro e della margarina salati e limitare l'uso di quelli non salati.*
- *Utilizzare aromi, spezie e grassi da condimento vegetali.*
- *Scegliere acque povere di sodio (leggere le etichette).*
- *Evitare l'uso di alimenti ad alto tenore di sodio come rognone, i molluschi (calamari, muscolo, mitili, polpo, ecc.) e i crostacei (gamberi, aragosta ecc.). Limitare l'uso di alimenti a medio tenore e favorire quegli alimenti che hanno naturalmente un basso tenore di sodio.*
- *Introdurre quotidianamente alimenti contenenti potassio*

Ruolo del potassio

Al contrario del sodio il potassio, riduce i livelli di Pressione Arteriosa; pertanto la sua assunzione deve essere aumentata incrementando il consumo di alimenti particolarmente ricchi in potassio.

Inoltre un aumento del potassio alimentare è in grado di ridurre significativamente il consumo di farmaci nel paziente iperteso.

Intervenendo quindi contemporaneamente sulla riduzione del sodio e sull'aumento del potassio dietetico si possono avere significativi e stabili effetti sui valori della Pressione Arteriosa.

Il rapporto sodio/potassio è dunque importante nel definire una dieta in termini di prevenzione o di rischio di ipertensione arteriosa.

Salva