

Consigli pratici per un giusto consumo di sale

Dssa Franca Pasticci
Dietista

Il sodio, la cui formula chimica è Na, è un minerale che molti alimenti e bevande contengono **naturalmente**. Il sale da cucina invece è cloruro di sodio (NaCl) e viene **aggiunto** agli alimenti per dare sapidità oppure come conservante. Un grammo di sodio equivale a circa 2,5 grammi di sale da cucina: è importante sapere questa equivalenza quando viene consigliata una dieta iposodica e per capire le etichette nutrizionali che possono riportare sia il contenuto di sodio sia quello del sale. Secondo l'Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione (INRAN) le principali fonti di sodio nella nostra alimentazione sono:

1. per il 10% gli alimenti allo stato naturale (tra cui: acqua, carne, pesce, latte..);
2. per circa il 36% il sodio aggiunto durante la preparazione casalinga e/o in tavola;
3. per il restante 54% il sodio contenuto in prodotti conservati (ad esempio salumi e formaggi), trasformati (ad esempio lo scatolame o gli snack), pre-cucinati (dai sughi pronti ai surgelati da mettere in forno) o consumati in pasti fuori casa (bar, ristorante, fast food,..).

Va inoltre messo in evidenza che alimenti che mangiamo tutti i giorni, come pane e prodotti da forno (cracker, grissini, biscotti, merendine, cereali da prima colazione,...) contribuiscono in maniera elevata alla quota introdotta rispetto ad altri alimenti come prosciutto o formaggi che, pur più salati, generalmente sono consumati in quantità minori e saltuariamente.

Ridurre la quantità di sodio

L'apporto di sodio ottimale è di circa 2-2,5 grammi, equivalente a 5-6 grammi di sale da cucina, cioè a 1 cucchiaino da caffè raso.

I dati sui consumi effettivi dicono che in realtà ne introduciamo circa il doppio di quanto consigliato, cioè circa 10 grammi.

Gli esperti distinguono tra:

- sodio **discrezionale**: la dose che possiamo aggiungere a nostra discrezione perché sotto il nostro diretto controllo;

- **sodio non discrezionale**: la quantità che è più difficile controllare perché **nascosto** sia negli alimenti freschi sia, in quantità molto maggiore, negli alimenti conservati/cucinati.

Questa seconda quantità contribuisce almeno per la metà al quantitativo giornaliero introdotto e sarà molto difficile mantenerci nella quota consigliata se mangiamo spesso fuori casa, oppure se consumiamo alimenti pronti che contengono *sodio nascosto*: dal pane, che di solito è salato, alle pizze, ai cornetti, ai biscotti, fino ai salumi e ai formaggi.

Il segreto sta nell'acquistare alimenti freschi o surgelati e a cucinarli in casa. Potremo ridurre in modo graduale il sale che aggiungiamo e, così facendo, avremo il tempo **di abituare il gusto ad alimenti meno salati**. In qualche settimana un piatto salato "*normalmente*" ci apparirà "*troppo*" salato. L'adozione di accorgimenti che esaltino i sapori consentirà al palato di abituarsi meglio al gusto meno sapido. Molto utili sono le spezie e le erbe aromatiche che possono sostituire, almeno in parte, il sale dando aroma al cibo e migliorandone il sapore; anche l'aggiunta di aceto di vino, aceto balsamico e di mele, succo di limone esaltano il sapore degli alimenti.

Molto importante è anche consumare prodotti confezionati senza sale come pane toscano e pane arabo e acquistare i prodotti come cracker, tonno, patatine scegliendoli tra quelli segnalati come poco salati ...; evitare di mettere a tavola la saliera; usare condimenti alternativi come le salse.

Così, per variare e rendere più ricca la dieta, potremo saltuariamente permetterci di consumare piccole quantità di alimenti contenenti sale nascosto.

I sali iposodici

Spesso chi deve seguire una dieta iposodica cerca aiuto nei sostituti del sale, i cosiddetti sali iposodici. Usare sale iposodico è una tattica sbagliata: è come comprare cibi light per avere la scusa di poterne mangiare di più.

Per alcune persone inoltre, usare il sale iposodico può essere pericoloso perché in esso il cloruro di sodio è sostituito con cloruro di potassio. Ad esempio, chi ha un'insufficienza renale può non eliminare efficacemente il potassio, oppure può assumere medicinali che hanno come effetto collaterale una ritenzione del potassio. Per evitare iperpotassiemie pericolose per il cuore bisogna quindi evitare il cosiddetto sale iposodico! Si invece al sale arricchito di iodio per prevenire la carenza di iodio che è molto diffusa.

Mangiare fuori casa

Se per motivi di lavoro dobbiamo consumare un pasto al bar oppure al ristorante cominciamo con leggere il menu e scegliere attentamente tra i piatti offerti. Saltiamo gli stuzzichini a base di olive, patatine, arachidi a favore di crudité di verdure. Tra i primi piatti preferiamo quelli conditi con sughi semplici - meglio di verdure che di carne - ed evitiamo di aggiungere parmigiano. Scegliamo secondi piatti alla griglia, contorni di verdure cotte ed insalate crude e chiediamo di essere noi a condirle.

Abbondiamo con aceto, succo di limone, peperoncino; evitiamo invece di aggiungere salse (maionese, ketchup, salsa di soia).

Infine ricordiamo che i clienti siamo noi e non dobbiamo avere timore di chiedere piccole modifiche.

Possiamo consumare liberamente ogni giorno

pane toscano senza sale, cracker e fette biscottate senza sale
pasta, riso, polenta, orzo, patate, semolino, grano saraceno,...
carne fresca o surgelata preparata in casa
pesce fresco o surgelato preparato in casa
frutta e verdura fresca
aromi e spezie naturali: aglio, rosmarino, cipolla, peperoncino, prezzemolo, aceto di vino, aceto balsamico, aceto di mele, succo di limone

Da consumare con moderazione

cracker, grissini, pane salato, sfilatino, pan carrè, fette biscottate, pane di segale...
biscotti, cornetti, muesli, cornflakes, pizza...
latte, ricotta, philadelphia, stracchino, mozzarella
pasta ripiena, alimenti precucinati e surgelati
legumi e minestre in scatola
carne conservata in scatola
prosciutto cotto, mortadella
vongole, cozze, ostriche fresche, acciughe sott'olio
verdure sott'olio e sott'aceto

Da evitare

dadi da brodo, bicarbonato di sodio
salsa di soia, salsa ketchup, maionese, senape ...
patatine fritte in busta
bresaola, speck, salsiccia, prosciutto crudo, salame, capocollo, pancetta
pecorino secco, parmigiano, groviera, emmenthal, fontina, formaggini, feta, provolone, taleggio,...
tonno in scatola, sgombro sott'olio, salmone affumicato, uova di pesce, caviale, granchi
acciughe salate, aringhe marinate, stoccafisso, baccalà
olive in salamoia

Evitare di mettere la saliera in tavola,

Contenuto di sodio (e sale) in alcuni alimenti

I valori sono tratti dalle Tabelle di composizione degli alimenti INRAN (aggiornamento 2000).

I valori degli alimenti con denominazione del marchio sono ricavati dalle etichette nutrizionali.

Alcune ditte produttrici riportano infatti il contenuto di sodio: grazie alla loro sensibilità possiamo facilmente individuare fonti *nascoste* di sodio. Scegliamo, quando disponibili, linee a basso contenuto in sodio.

Per calcolare il sale si moltiplica per 2,5 la quantità di sodio.

	Peso medio	Sodio g / peso medio	Sale g / peso medio
Biscotto integrale Misura	14 g (n 2)	0,04	0,1
Kinder colazione più	30 g (n 1)	0,034	0,085
Campagnole Mulino Bianco	12 g (n 2)	0,086	0,215
Kellog's classico	30 g	0,135	0,337
Craker non salati Pavesi	31,5 g	0,284	0,71
Dado Coop classico	11 g (n 1)	2,6	6,5
Tonno Nostromo	80 g lordo	0,35	0,875
Carne in scatola Simmenthal	70 g	0,5	1,25
Pane comune	50 g	0,15	0,375
Pane sciapo	50 g	Tracce	Tracce
Prosciutto crudo	50 g	1,29	3,225
Prosciutto cotto	50 g	0,36	0,9
Salame Milano	50 g	0,75	1,975
Mozzarella di mucca	100 g	0,2	0,5
Parmigiano grattugiato	10 g (1 cucchiaio)	0,06	0,15
Patatine in sacchetto	25 g	0,27	0,675
Maionese	14 g (1 cucchiaio)	0,07	0,175
Ketchup	14 g (1 cucchiaio)	0,16	0,4
Senape	14 g (1 cucchiaio)	0,41	1,025

Alcuni suggerimenti:

aceto/limone e erbe tritate	per marinare carne e pesce da fare arrosto e alla griglia
cipolla, sedano, carota	per aromatizzare l'acqua nelle preparazioni lesse
noce moscata	ottima sui vegetali come patate lesse, cavoli, cavolfiore
pepe macinato	per insaporire tutte le preparazioni
aglio e salvia	sono indicati per le preparazioni arrosto
peperoncino	aggiunto crudo e a fine cottura per esaltare il sapore di pastasciutte, carni, minestre, legumi
foglie e bacche di alloro	per aromatizzare pietanze di carne e pesce, patate, sughi di pomodoro e per insaporire verdure e funghi sott'olio e sott'aceto

chiodi di garofano	per insaporire carni e salse che richiedono una lunga cottura.
finocchio, semi di finocchio	in particolare sugli arrosti
zafferano	da usare su piatti a base di riso, crostacei e frutti di mare e carni bianche (pollame e coniglio) in umido; esalta il sapore di verdure (zucchine e radicchio); è aggiunto per dare colore alle pietanze.
aglio, porro e cipolla	danno sapidità a carne, pesce, verdure, uova
origano	per insaporire carni e verdure; va aggiunto crudo, o previa breve cottura, su salse e condimenti; immancabile sulla pizza.
basilico	ottimo con insalate fresche di pomodori, di frutti di mare, di riso; aggiunto alla fine sul sugo di pomodoro.; è la base del pesto
timo	da aggiungere a minestre, verdure, ripieni, sughi, frittate, carni arrosto, umidi e brasati, pesce; può essere usato per aromatizzare l'olio
limone, aceto	per insaporire carne, pesce, uova lesse, verdure
rosmarino	da usare con arrosti di carne e pesce, patate, pane, focacce
curry	tocco esotico su carne, pesce e verdure
menta	grazie al sapore forte e dell'odore molto presente si utilizza in piccole quantità abbinata a carni di montone o agnello, zuppe o insalate.

Dottoressa Franca Pasticci - Dietista

Lavora presso la Struttura Complessa di Nefrologia e Dialisi dell'Unità Sanitaria Locale 2 dell'Umbria

Dal 1993 si occupa principalmente di Dietetica delle malattie renali

Membro del Comitato Direttivo dell'Associazione Nazionale Dietisti (ANDID) con delega al sito <http://www.andid.it> e del Gruppo di lavoro ANDID sulle malattie renali che nel 2002 ha prodotto il documento *Ruolo del dietista nella gestione nutrizionale del paziente con malattia renale cronica.*

Socio dell'European Dialysis and Transplant Nurses Association/European Renal Care Association (EDTNA-ERCA) dal 1998 e Membro del Gruppo di lavoro per la definizione degli *Standard Europei per la assistenza nutrizionale del paziente con patologie renali* (2005)

Socio fondatore della Fondazione Italiana del rene (FIR) e Membro del Comitato Direttivo FIR