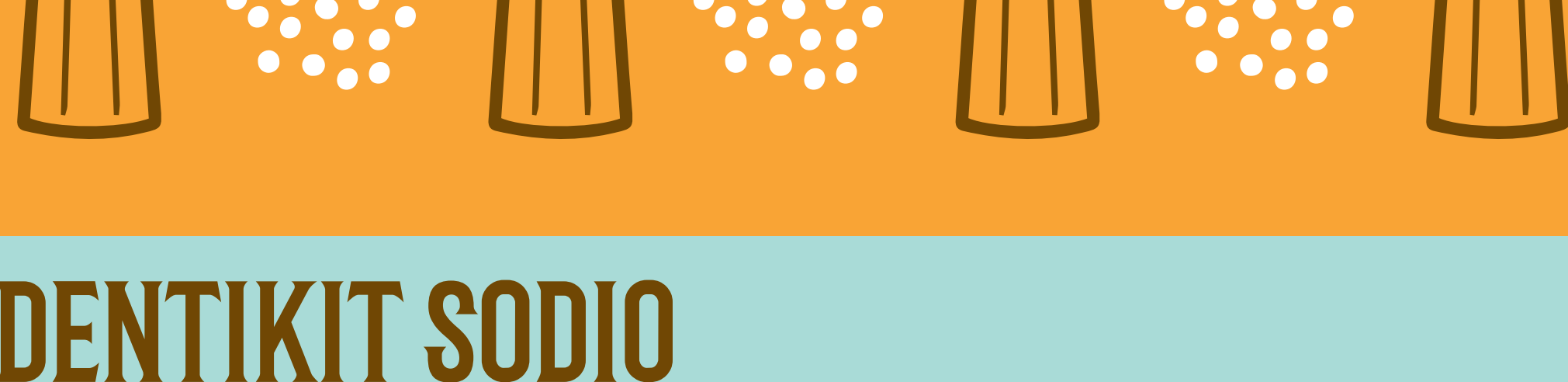
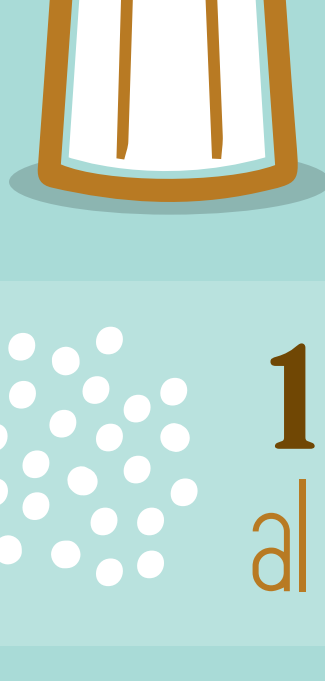


TUTTO QUELLO CHE AVRESTE SEMPRE VOLUTO SAPERE SUL SODIO



IDENTIKIT SODIO



1g di sale
CONTIENE CIRCA
400 mg di sodio



1,5 g al giorno la QUANTITÀ MASSIMA DI SODIO raccomandata dall'American Heart Association

Tuttavia, la maggior parte delle persone consuma **più di 3,4 g di sodio al giorno**

DA DOVE ARRIVA IL SODIO CHE CONSUMIAMO?



CONSUMO DI SALE IN ITALIA

Il consumo medio DI SALE in Italia varia tra **7 e 11 g al giorno**



La regione che consuma PIÙ SALE
CALABRIA
(11.25 g/die)

La regione che consuma MENO SALE
ABRUZZO
(7.84 g/die)

Fonte: www.epicentro.iss.it

COSA SUCCEDDE ALLA SALUTE QUANDO C'E' UN ECCESSO DI SALE?

livelli eccessivi di sodio/sale possono essere causa di:

- INFARTO
- INSUFFICIENZA CARDIACA
- OSTEOPOROSI
- CANCRO ALL'INTESTINO
- MALATTIE RENALI
- CALCOLI RENALI
- INGROSSAMENTO DELLA MASSA CARDIACA
- ICTUS CEREBRALE
- AUMENTO DELLA PRESSIONE ARTERIOSA

L'eccesso di sodio, **soprattutto se associato a un basso introito alimentare di potassio**, favorisce l'instaurarsi dell'**IPERTENSIONE ARTERIOSA**.

COSA SUCCEDDE AL CORPO QUANDO C'E' UN ECCESSO DI SALE?

livelli eccessivi di sodio/sale possono essere causa di:

- GONFIORE
- AUMENTO DI PESO

La **RIDUZIONE DELL'APPORTO DI SALE** nella dieta è in grado di determinare un **calo medio della pressione arteriosa*** di circa 5 mmHg e una riduzione di malattie cardiovascolari.



*VALORI DI RIFERIMENTO OTTIMALI:
pressione massima < 120 mmHg;
pressione minima < 80 mmHg

SODIO IN ECCESSO, ATTENZIONE A QUESTI ALIMENTI - 1

<p>PANE E DERIVATI CON LIEVITI</p> <p>Anche se ciascuna fetta di pane non ha un livello di sodio eccessivo, l'alto consumo di questi alimenti aumenta il livello di sale nella nostra dieta. Controlla sempre l'etichetta per trovare varianti a basso contenuto di sodio.</p>	<p>SALUMI E INSACCATI</p> <p>6 fette sottili di salame contengono fino alla metà della dose giornaliera raccomandata di sale.</p>	<p>PIZZA</p> <p>Una fetta di pizza, magari ben condita, può arrivare a contenere più della metà del sodio consentito in un giorno. Se proprio non sai resistere ad una margherita, ricordati di limitare la quantità di formaggio e prediligi quella con le verdure.</p>
---	--	---

SODIO IN ECCESSO, ATTENZIONE A QUESTI ALIMENTI - 2

<p>POLLAME</p> <p>Il livello di sodio contenuto nel pollame varia a seconda dei metodi di preparazione, scegli con criterio!</p>	<p>ZUPPA</p> <p>L'avresti mai detto? I livelli di sodio in una zuppa in scatola variano da 100 a 940 milligrammi.</p>	<p>HAMBURGER</p> <p>L'hamburger del tuo fast food preferito contiene molto di più del 100% del sodio consentito in un giorno. Per un pranzo più equilibrato, prepara solo metà toast e accompagnalo con un'insalata fresca.</p>
---	--	--

SODIO & BAMBINI

Da dove arriva il sale che consumano i nostri figli?

La maggior parte del sodio che i bambini assumono è già negli alimenti che arrivano da:

- Supermercati
- Ristoranti
- Mense scolastiche

...e non dalla saliera!

4 FALSI MITI SUL SODIO

- 1. PER VIVERE IN SALUTE BISOGNA ELIMINARE COMPLETAMENTE IL SODIO DALLA DIETA**
Falso! Il sodio è un nutriente essenziale che contribuisce al controllo della pressione arteriosa ed è necessario per il funzionamento di terminazioni nervose e muscoli. **RISPETTA LE DOSI CONSIGLIATE!**
- 2. IL SALE MARINO E' MEGLIO DEL SALE DA TAVOLA**
Falso! Nonostante sia diventato molto popolare, il sale marino non contiene meno sodio. Proprio come il sale da tavola, ne contiene al 40%.
- 3. PRESSIONE REGOLARE, SALE A VOLONTA'**
Falso! Avere valori pressori nella norma non significa poter esagerare col sale. Minor quantità di sodio consentono di smussare i livelli di pressione arteriosa, che possono incrementare con l'aumentare dell'età.
- 4. NON SALARE IL CIBO**
Falso! Non diminuisce drasticamente l'assunzione di sodio. La maggior parte, infatti, proviene da alimenti lavorati.
-> Ecco perché è importante leggere attentamente le etichette sulle confezioni, che riportano i valori nutrizionali.

FONTI

www.hearth.org
www.epicentro.iss.it
American Heart Association
www.asmn.re.it/sale-meglio-non-troppo-i-rischi-per-la-salute

