

Meno sale, più salute: Settimana Mondiale per la riduzione del sale

Dall'11 al 16 maggio si celebra la **Settimana Mondiale per la Riduzione del Sale**, un'importante iniziativa di sensibilizzazione dedicata alla promozione di corrette abitudini alimentari e alla prevenzione delle malattie cardiovascolari.

L'iniziativa richiama l'attenzione di cittadini, istituzioni e operatori sanitari sui rischi associati a un consumo eccessivo di sale e sull'importanza di adottare stili di vita salutari per la tutela della salute.

Secondo le indicazioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, il consumo giornaliero di sale non dovrebbe superare i **5 grammi al giorno per un adulto**, pari a circa un cucchiaino.

Tuttavia, dati recenti mostrano che oltre la metà della popolazione non è in grado di stimare correttamente il proprio apporto quotidiano di sale; il consumo medio attuale è di circa **9 g al giorno**, ben al di sopra del limite massimo raccomandato di **5 g**.

Gran parte del sale assunto quotidianamente non deriva dal sale aggiunto a tavola, ma dagli alimenti confezionati e trasformati di uso comune. Tra le principali fonti di sodio troviamo:

- pane e prodotti da forno;
- salumi e insaccati;
- formaggi stagionati;
- snack salati;
- salse e condimenti pronti;
- piatti pronti e alimenti ultraprocesati.

Ridurre il consumo di sale non significa eliminarlo completamente dalla dieta. Quando utilizzato, è importante preferire il **sale iodato**, fonte di iodio, micronutriente essenziale per il corretto funzionamento della tiroide e per i processi di crescita e sviluppo.

L'utilizzo del sale iodato rappresenta una strategia efficace di prevenzione dei disturbi da carenza iodica.

Semplici azioni quotidiane contribuiscono a limitare l'uso del sale:

- evitare di aggiungere sale prima di aver assaggiato i cibi;
- utilizzare erbe aromatiche e spezie per insaporire le pietanze;
- preferire alimenti freschi e poco processati;
- limitare snack e prodotti confezionati;
- leggere attentamente le etichette nutrizionali;
- scegliere sale iodato in quantità moderate.

Ridurre gradualmente il consumo di sale comporta numerosi benefici per la salute:

- aiuta a mantenere valori adeguati di pressione arteriosa;
- riduce il rischio di malattie cardiovascolari;
- contribuisce alla protezione della funzionalità renale;
- favorisce corrette abitudini alimentari fin dall'infanzia;
- migliora la qualità complessiva dell'alimentazione.

Il palato si abitua progressivamente a sapori meno salati, consentendo di riscoprire il gusto naturale degli alimenti.

Imparare a utilizzare il sale con moderazione contribuisce a preservare il benessere e la salute, senza rinunciare al piacere di un'alimentazione varia ed equilibrata.