

Quanto sale posso mangiare?

Testo elaborato dal Dott. Riccardo Buchberger – Cardiologo (04/2009)

Quanto sale posso mangiare?



Il nostro corpo ha bisogno di cloruro di sodio, comunemente chiamato sale da cucina. Questa sostanza vitale ed indispensabile aiuta il corpo a regolare la quantità dei liquidi interni oltre a controllare il buon funzionamento dei muscoli e dei nervi. Il nostro corpo è generalmente molto efficiente nel regolare la giusta quantità di sodio presente al suo interno; per esempio, se noi mangiamo una quantità elevata di sale dopo un po' avvertiamo il bisogno di bere. La sete ci induce a introdurre acqua la quale stimola l'eliminazione del sodio in eccesso tramite l'urina prodotta dai reni.

Cosa succede si mangio troppo sale?

L'introduzione di quantità eccessive di sale è collegata con diversi problemi di salute tra i quali l'aumento della pressione del sangue (ipertensione arteriosa). La controprova è data dalla dimostrazione che molte persone affette da ipertensione arteriosa traggono beneficio dalla riduzione di sale nella dieta quotidiana. Un uso abituale di elevate quantità di sale può facilitare l'osteoporosi (perché il sodio contenuto nel sale favorisce la perdita di calcio attraverso le urine) e quindi anche le donne in menopausa, che sono particolarmente esposte al rischio di osteoporosi, dovrebbero ridurre il consumo di sale.

Alcune persone non sono in grado di eliminare in modo efficiente il sodio e, quindi, di regolare la quantità di liquidi nel loro corpo; per esempio con l'avanzare degli anni i reni diventano meno efficienti ed è per questo che le persone anziane dovrebbero stare molto attente a non mangiare molto sale.

Si, ma qual' è la quantità giusta di sale?

Secondo l'Organizzazione Mondiale di Sanità (OMS) gli adulti non dovrebbero introdurre più di 6 grammi di sale in totale al giorno. Ciò vale per gli adulti ma i giovani dovrebbero ridurre il sale ancora di più, per esempio:

- bambini da 1 a 3 anni non più di 2 grammi al giorno
- bambini da 4 a 6 anni non più di 3 grammi al giorno
- bambini da 7 a 10 anni non più di 5 grammi al giorno
- ai lattanti non dovrebbe essere somministrato sale perché, fino al raggiungimento del primo anno di vita, i loro reni non sono ancora perfettamente funzionanti.

Al contrario, in certe situazioni, queste quantità possono essere superate, per esempio quando si compiono elevati sforzi fisici, perché in queste condizioni si perde molto sodio attraverso il sudore.

Qualche consiglio per ridurre il sale?

- Non mangiare insaccati o almeno ridurre il consumo;
- evitare i cibi in scatola (tonno, verdure ecc.) e quelli conservati sotto sale;
- non aggiungere sale nell'acqua di cottura delle verdure;
- sostituire i comuni dadi per brodo o i granulati con quelli arricchiti di potassio (K);
- per insaporire i cibi invece del sale usare spezie (pepe, peperoncino, curry, noce moscata ecc.) erbe aromatiche (basilico, origano, maggiorana, timo, aglio, cipolla, porro, erba cipollina ecc.) o succo di limone;

- evitare i “salatini”, le patatine, i crackers salati;
- è buona norma NON mettere il sale in tavola;
- ricordarsi che nel bicarbonato di soda c'è molto sodio così come anche nel citrato.