



# MENO SALE PIÙ SALUTE A QUALUNQUE ETÀ

## LO SAPEVI...

In Italia l'assunzione media di sale, sebbene si sia ridotta nell'ultimo decennio, è ancora quasi il doppio della dose raccomandata dall'OMS, che consiglia di non superare i 5 gr al giorno (compreso il sale contenuto negli alimenti). Anche nella nostra ASL è aumentata negli anni la consapevolezza sull'importanza di ridurre il consumo di sale: più di 6 persone su 10 (65,4% - dati PASSI ASLCN1 2022-23) dichiarano di porre attenzione al consumo di sale.

Le fonti principali di sale, oltre a quello aggiunto e a quello naturalmente contenuto negli alimenti, sono i prodotti del commercio, sia salati che dolci, in cui il sale viene utilizzato sia per la conservazione che come insaporitore. I prodotti del commercio rappresentano almeno il 50% dell'assunzione totale di sodio.

## Elementi di consapevolezza e di motivazione ai fini della riduzione del consumo di sale

La nostra assunzione di sale supera largamente i bisogni fisiologici. L'eccessivo consumo di sale aumenta la pressione arteriosa e, riducendo il consumo, nella maggior parte dei casi, la pressione diminuisce.

Un maggior consumo di sale è associato anche a lesioni aterosclerotiche premature e ad un più alto rischio di eventi cardiovascolari, quali infarto cardiaco ed ictus cerebrale.

La riduzione della pressione conseguente alla riduzione del consumo di sale è in grado di prevenire un numero sostanziale di eventi cardiovascolari.

La moderazione nel consumo di sale sarà tanto più efficace quanto prima viene implementata nella vita di un individuo.

## LE CINQUE AZIONI DELLA WASSH

1. **Scola e sciacqua** verdure e fagioli in scatola e mangia più frutta e verdure fresche



2. Prova a **diminuire** gradualmente l'**aggiunta di sale** ai tuoi piatti preferiti, il tuo palato si adatterà al nuovo gusto



3. Metti il sale e le salse salate **lontano dalla tavola**, così i giovani non prenderanno l'abitudine di aggiungere sale



4. **Controlla le etichette** dei prodotti alimentari prima di acquistarli, ti aiuteranno a scegliere quelli a minor contenuto di sale



5. **Usa erbe, spezie, aglio e limone** al posto del sale per aggiungere sapore ai tuoi piatti



ogni giorno non bisognerebbe consumare più di 5 grammi di sale da cucina, cioè un cucchiaino da tè per aiutare il cuore a stare bene

