

Giovedì 08 MARZO 2018

Settimana mondiale per la riduzione del consumo di sale. Ecco come diminuirne il consumo in cinque mosse

Si svolgerà dal 12 al 18 marzo la Settimana di sensibilizzazione per la riduzione del consumo alimentare di sale, promossa dalla World Action on Salt & Health. Quest'anno il tema è "5 ways to 5 grams", per indicare 5 possibili vie per ridurre il consumo di sale fino al valore massimo raccomandato dall'Oms di 5 grammi al giorno, ossia circa 2 grammi di sodio al giorno

Sostenere gli sforzi degli Stati attraverso la sensibilizzazione dell'opinione pubblica, ricordando gli effetti nocivi del consumo eccessivo di sale e incoraggiando la popolazione ad apportare modifiche alle abitudini alimentari e di acquisto.

È questo l'obiettivo della Settimana mondiale per la riduzione del consumo di sale che si svolgerà dal 12 al 18 marzo. Un'iniziativa promossa da World Action on Salt & Health (Wash) - associazione con partner in 100 Paesi dei diversi continenti, istituita nel 2005 - con l'obiettivo di incoraggiare le aziende alimentari multinazionali a ridurre il sale nei loro prodotti e a sensibilizzare i Governi sulla necessità di una ampia strategia di popolazione per la riduzione del consumo alimentare di sale. Una settimana di sensibilizzazione sulla quale il ministero della Salute ha puntato i riflettori.

Sono numerose le conseguenze per la salute determinate da un consumo eccessivo di sale. Si va da un aumento della pressione arteriosa, con conseguente aumento del rischio di insorgenza di gravi patologie cardio-cerebrovascolari correlate all'ipertensione arteriosa, quali infarto del miocardio e ictus cerebrale, fino ad altre malattie cronico-degenerative, quali tumori dell'apparato digerente, in particolare quelli dello stomaco, osteoporosi e malattie renali alle quali l'introito di sale è stato associato.

Ridurre il sale a tutte le età. Se da un lato sta aumentando la consapevolezza nella popolazione che un'alimentazione troppo ricca di sale nuoce alla salute, dall'altro è anche diffusa l'errata opinione che una particolare attenzione al suo consumo debba essere riservata soltanto all'età senile.

È invece fondamentale limitare l'introito di sale in tutte le età, iniziando fin dall'infanzia, per ridurre efficacemente il carico prevenibile ed evitabile di mortalità, morbosità e disabilità delle patologie sodio-correlate, con conseguente miglioramento dell'aspettativa di vita e contenimento dei costi diretti e indiretti.

L'Organizzazione mondiale della Sanità raccomanda un consumo massimo di 5 grammi al giorno di sale, corrispondenti a circa 2 grammi al giorno di sodio. E l'ambizioso obiettivo è ridurre del 30% l'introito di sale entro il 2025.

Il tema della settimana 2018 è quindi "5 ways to 5 grams", per indicare 5 possibili vie per ridurre il consumo di sale fino al valore massimo raccomandato dall'Oms di 5 grammi al giorno (corrispondenti a circa 2 grammi di sodio al giorno).

Per questo Wash suggerisce suggerisce 5 azioni concrete da intraprendere per centrare l'obiettivo:

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

4. Metti il sale e le salse salate lontano dalla tavola, così i giovani non prenderanno l'abitudine di aggiungere sale
5. Controlla le etichette dei prodotti alimentari prima di acquistarli, ti aiuteranno a scegliere quelli a minor contenuto di sale.