

12 - 18 maggio 2025

SETTIMANA EUROPEA DI SENSIBILIZZAZIONE PER LA RIDUZIONE DEL CONSUMO DI SALE

Un consumo eccessivo di sale aumenta il rischio di patologie cardiovascolari correlate all'ipertensione, ai tumori dell'apparato digerente e dello stomaco, all'osteoporosi e alle malattie renali.

Per questa ragione se ne raccomanda un consumo moderato,

Quanto?

L'Organizzazione Mondiale della Sanità raccomanda di consumare **meno di 5 grammi di sale al giorno** – tra quello già presente negli alimenti e quello aggiunto – *quanto un cucchiaino da tè*



Perché?

- Per abbassare la pressione arteriosa e diminuire l'insorgenza di infarto e ictus
- Per migliorare la funzionalità del cuore, dei vasi sanguigni e dei reni
- Per aumentare la resistenza delle ossa

Dati Sorveglianza Sanitaria PASSI 2022-2023

Regione Piemonte:

- **adulti che fanno attenzione al consumo di sale: 64%** (media nazionale: 56%)
- **adulti che usano anche il sale iodato: 74%** (media nazionale: 77%)
- **adulti che usano sempre il sale iodato: 57%** (media nazionale: 60%)
- **il 42% delle persone ipertese o nefropatiche ha ricevuto il consiglio da un operatore sanitario di ridurre il sale.**

RIDURRE IL CONSUMO DI SALE IN **5** MOSSE

Gli esperti della «World Action Salt» hanno redatto cinque consigli utili per la salute, senza rinunciare al gusto:

1. sciacquare sempre le **verdure e legumi in scatola** prima di consumarli,
2. diminuire gradualmente il sale alle pietanze: **il palato si adatterà al nuovo gusto**,
3. usare **piante ed erbe aromatiche, spezie, aglio o limone** per insaporire i piatti,
4. non mettere il **salino** sulla tavola,
5. prima di acquistare, controllare le etichette dei prodotti alimentari: **scegliere quelli a minor contenuto di sale.**

