

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

I Dati della Sorveglianza PASSI 2022-2023 della ASL AL:

- **adulti che fanno attenzione al consumo di sale: 50% (Piemonte: 64%)**
- **adulti che usano anche il sale iodato: 76% (Piemonte: 74%)**
- **adulti che usano sempre il sale iodato: 42% (Piemonte: 57%)**
- **il 34% delle persone ipertese o con nefropatie ha ricevuto il consiglio da parte di 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. Controlla le etichette e scegli alimenti **a minore contenuto di sale**.
2. Usa **erbe aromatiche e spezie** al posto del sale per insaporire i tuoi piatti.
3. Limita il consumo di alimenti pronti al consumo e **preferisci quelli freschi**.
4. **Scola e risciacqua** verdure e legumi in scatola prima di consumarli.
5. **Riduci gradualmente** il contenuto di sale nelle ricette.

