

RIDUCI IL CONSUMO DI SALE

- ▶ 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

**MENO
SALE
PIÙ
SALUTE**

 **il progetto cuore**
www.cuore.iss.it

 **guadagnare
salute**
rendere facili le scelte salutari

 **ISTITUTO SUPERIORE DI SANITÀ**

 **ccm**
Centro nazionale per la prevenzione
e il Controllo delle Malattie

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*

RIDUCI IL CONSUMO DI SALE

DOVE SI TROVA?

DEL SALE CHE CONSUMI:

Più della metà

si trova nei prodotti trasformati sia artigianali che industriali

Buona parte

lo aggiungi durante la cottura o a tavola

Poco

è contenuto naturalmente negli alimenti freschi

COME FARE?



Scegli alimenti freschi e non trasformati



Leggi le etichette con attenzione: scegli prodotti in cui il sale non superi i 0,3 grammi (0,12 di sodio) in 100 grammi di prodotto



Preferisci pane sciapo e limita il consumo di snack



Usa sempre meno sale quando cucini ed elimina la saliera da tavola



Insaporisci con le spezie il cibo e limita il consumo di condimenti contenenti sale

A COSA FARE ATTENZIONE?



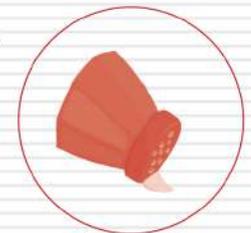
Gli alimenti trasformati (sughi pronti, cibi in scatola o precotti, legumi conservati e salumi) contengono più sale. Riducine il consumo e scegli cibi freschi.

Scegli in ciascuna categoria di alimenti, i prodotti con meno sale. Alcuni cibi (come biscotti o cereali da colazione) ne contengono discrete quantità anche se non sembra.



Scegli preferibilmente pane sciapo. Consuma solo occasionalmente snack e patatine in sacchetto preferendo quelli meno salati. Ricorda, basta una pizza per raggiungere i 5 grammi di sale.

Riduci progressivamente l'uso del sale quando cucini, in modo da abituare il palato. Non mettendo la saliera a tavola, sarà più facile non aggiungere sale ai piatti già cucinati.



Erbe aromatiche, spezie, limone e aceto ti permettono di insaporire il cibo senza l'aggiunta di sale. Limita i condimenti contenenti molto sale: dadi da brodo, salsa di soia, senape, maionese e ketchup.