



**A.S.L. TO5**

Azienda Sanitaria Locale  
di Chieri, Carmagnola, Moncalieri e Nichelino

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE  
**S.C. IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE**  
Sede di Direzione - via S. Francesco d'Assisi n. 35 NICHELINO  
tel. 0116806837 Fax 0110589878 e-mail: [sian@aslto5.piemonte.it](mailto:sian@aslto5.piemonte.it)  
Posta Certificata ASL TO 5: [protocollo@cert.aslto5.piemonte.it](mailto:protocollo@cert.aslto5.piemonte.it)

Sede Legale - Piazza S. Pellico, 1 - 10023 Chieri (To) - tel. 011 94291 - C.F. e P.I. 06827170017

Prot. N°

11515

Nichelino,

- 9 MAR, 2018

**Ai Comuni ASL TO5  
Servizi di Ristorazione scolastica**

**Scuole paritarie private  
dell'infanzia e primarie**

**Oggetto: "Meno Sale Più Salute - 5 vie per 5 grammi".** Settimana Mondiale per la riduzione del consumo di sale dal 12 al 18 marzo 2018.

**"Meno Sale Più Salute - 5 vie per 5 grammi"** è lo slogan della Settimana Mondiale per la riduzione del consumo di sale, che si terrà dal 12 al 18 marzo 2018 proposta ogni anno dalla World Action on Salt and Health (WASH). Si tratta di una campagna mondiale di sensibilizzazione dell'opinione pubblica verso una scelta consapevole di alimenti meno ricchi in sale, (*Allegato 1 - Depliant Settimana Mondiale sale 2018 e Allegato 2 - Poster Settimana Mondiale sale 2018*), alla quale aderisce l'ASL TO5, promossa sul territorio nazionale dalla Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU) ed il Gruppo Intersocietario per la Riduzione del Consumo di Sodio in Italia (GIRCSI).

Quest'anno, la campagna è dedicata a sensibilizzare i consumatori sulle modalità pratiche per la riduzione del consumo di sale indicando **5 vie** per portare il cittadino al consumo massimo di 5 grammi di sale al giorno (come raccomandato dall'OMS): **1 - eliminare dalla tavola la saliera, 2 - fare uso abbondante di erbe e spezie, 3 - preferire frutta e verdura fresca, 4 - controllare le etichette dei prodotti, 5 - scegliere pane e prodotti da forno meno salati.**

Durante questo ultimo decennio, la presa di coscienza sui danni causati dall'abuso di sale è notevolmente aumentata e in molti tentano di adottare un'alimentazione equilibrata modificando positivamente il proprio stile di vita. Tuttavia, l'obiettivo posto dall'Organizzazione Mondiale della Sanità, ossia di un consumo individuale di sale non superiore a 5 grammi al giorno (corrispondenti a 2 grammi di sodio) è ancora lontano.

In Italia, il consumo medio giornaliero è pari a 10 grammi (una quantità che è 2 volte maggiore a quella raccomandata dall'OMS), di cui il 75% proviene dai prodotti acquistati nei negozi (pane, prodotti da forno, prodotti caseari e salumi). Queste quantità sono di gran lunga superiori alle indicazioni stabilite dai nuovi Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana (LARN). Inoltre, alcuni tra questi alimenti, tradizionalmente poveri di sale, vengono trattati e trasformati tecnologicamente, acquisendone in maggiore quantità. Ecco perché è importante leggere le etichette e preferire prodotti che contengano una quantità di sale inferiore a 0,3 grammi per 100 g.

Un consumo eccessivo di sale può favorire l'instaurarsi dell'ipertensione arteriosa, soprattutto nelle persone predisposte e aumentare il rischio dell'insorgere di alcune malattie del cuore, dei vasi sanguigni e dei reni. Di conseguenza, ridurre gli apporti di sale rappresenta una importante misura preventiva. Sempre secondo l'OMS, dimezzare da 10 a 5 grammi di sale (circa un cucchiaino di caffè) al giorno può ridurre del 23% il pericolo di

avere un ictus e del 17% quello di avere una malattia del cuore. Su scala mondiale, questa percentuale si traduce in oltre 1 milione di vite risparmiate ogni anno.

Secondo le indicazioni del Ministero della Salute è importante per la prevenzione delle patologie cronico-degenerative (diabete di tipo 2, le malattie cardiovascolari, l'ipertensione, l'obesità, l'osteoporosi e alcuni tipi di tumore) ridurre il consumo di sale. Pertanto si consiglia di ridurre il sale utilizzato privilegiando quello iodato onde evitare carenze di iodio (in particolare nelle popolazioni a rischio) che potrebbero determinare danni alla salute.

Si comprende bene, allora, come ridurre il consumo di sale sia un'importante misura preventiva. Diminuire la quantità di sale non è difficile, soprattutto se la riduzione avviene gradualmente. Infatti il nostro palato si adatta facilmente, ed è quindi possibile rieducarlo a cibi meno salati, senza per questo rinunciare al gusto. Basta seguire nella alimentazione di tutti i giorni alcune semplici regole: quando fai la spesa acquista alimenti poco salati; controlla sempre le etichette anche delle acque minerali; limita l'uso di condimenti contenenti sodio (dado da brodo, senape, ketchup) ed insaporisci le portate con delle erbe aromatiche fresche, delle spezie o usando limone ed aceto. Entro pochi mesi, o addirittura settimane, gli stessi cibi appariranno saporiti al punto giusto, mentre sembreranno troppo salati quelli conditi nel modo precedente. E ancora, latte e yogurt sono una buona fonte di calcio con pochissimo sale, preferire i formaggi freschi a quelli stagionati; durante gli spuntini, frutta e spremute sono una ottima alternativa agli snack salati. Nell'attività sportiva leggera reintegrare con la semplice acqua i liquidi perduti attraverso la sudorazione. E se proprio ritieni il menù insipido, usa solo un pizzico di sale, ma iodato.

Nelle etichette alimentari, i nomi che indicano la presenza di sale aggiunto sono: sodio (o NA), cloruro di sodio, fosfato monopotassico, glutammato di sodio, citrato di sodio. La maggior parte del sale introdotto con la dieta è quello già presente nei prodotti che acquistiamo. Diversi alimenti naturalmente poveri di sale, subiscono infatti un trattamento tecnologico di trasformazione che li rende più salati. Leggendo l'etichetta puoi comprendere quanto sale consumi ogni giorno insieme alla tua famiglia.

Nell'ambito della ristorazione collettiva la riduzione del consumo di sale è possibile operando sia a livello di preparazione/distribuzione dei pasti diminuendo il quantitativo di sale aggiunto, nonché riducendo l'utilizzo di materie prime e prodotti confezionati ad elevato contenuto di sale.

Per prevenire i rischi per la salute legati al consumo eccessivo di sale in età adulta risulta fondamentale intervenire soprattutto nei bambini, si richiede pertanto la vostra partecipazione alla diffusione dell'informazione rivolta alle Scuole attraverso i Servizi di Refezione scolastica, mediante il materiale informativo allegato alla presente lettera.

Cordiali saluti.

La Dietista  
Struttura Semplice Igiene della Nutrizione  
Dr.ssa Monica MINUTOLO



Il Direttore f.f.  
Struttura Complessa Igiene degli Alimenti  
e della Nutrizione  
Dr.ssa Margherita GULINO

## Sale... quanto ne serve?

Le quantità di sale che servono al nostro organismo sono assicurate dal contenuto naturalmente presente nei cibi. I consumi da non superare sono indicati in tabella.

SALE: obiettivi nutrizionali per la prevenzione (LARN 2014)

Età	Assunzione massima
1 - 3 anni	2,2 g/die
4 - 6 anni	3,0 g/die
7 - 10 anni	3,7 g/die
più di 10 anni	5,0 g/die
dai 60 anni	4,0 g/die

## ... Quanto ne consumiamo?

In Italia il consumo medio di sale pro-capite è stimato pari a circa 10 grammi giornalieri. Questa quantità è il doppio rispetto a quanto indicato dai LARN come assunzione giornaliera massima nell'adulto.

Controlla le fonti nascoste di sale: ecco alcuni esempi

Alimenti	Peso di una porzione (g)	Contenuto di sale (g)
Pane	50 (una fetta media)	0,8
Biscotti dolci	20 (2-4 biscotti)	0,1
Brioche semplice	40 (una unità)	0,4
Merendina tipo pan di spagna	35 (una unità)	0,3
Cereali da prima colazione	30 (4 cucchiaini da tavola)	0,2/0,3
Olive da tavola conservate	35 (5 olive)	1,1
Verdure sott'aceto	60 (3 cucchiaini da tavola)	1,2
Prosciutto crudo	50 (3-4 fette medie)	2,4/3,0
Prosciutto cotto	50 (3-4 fette medie)	0,9
Salame	50 (8-10 fette medie)	1,9
Provolone, caciotta, pecorino	50 (porzione)	0,9
Formaggino	22 (una unità)	0,6
Parmigiano/grana grattugiato	10 (1 cucchiaino da tavola)	0,2
Tonno in scatola	52 (una scatoletta)	0,4
Patatine in sacchetto	25 (una confezione individuale)	0,4

Fonte: Banca Dati di Composizione degli Alimenti per Studi Epidemiologici in Italia a cura di Gnagnarella P, Salvini S, Parpinel M. Versione 1.2008  
Website <http://www.ideo.it/bda>

## Meno sale per tutta la famiglia

Ricordati che riducendo gradualmente il consumo di sale si migliora la sensibilità gustativa apprezzando cibi poco salati, senza per questo rinunciare al gusto.

Vuoi provare questo piacere?  
Segui queste semplici regole, a casa con tutta la famiglia e nei pasti fuori casa.

- ◆ Quando fai la spesa, acquista alimenti poco salati: controlla sempre le etichette, anche delle acque minerali
- ◆ Quando sono disponibili, scegli prodotti a basso contenuto di sale (ad esempio pane ed altri derivati dei cereali senza aggiunta di sale)
- ◆ Riscopri il piacere di una buona cucina e riduci il consumo di piatti industriali, sughi già pronti o cibi in scatola
- ◆ Limita l'uso di condimenti contenenti sodio (dado da brodo, ketchup, salsa di soia, senape, ecc.)
- ◆ Aggiungi meno sale alle ricette: pasta e riso possono essere cotti in acqua poco salata; bistecche, pesce, pollo, verdure o patate (anche fritte) possono essere preparati e cucinati con meno sale o addirittura senza
- ◆ Insaporisci i cibi con erbe aromatiche fresche, spezie o usando limone e aceto
- ◆ A tavola, metti solo olio e aceto: sarà più facile non aggiungere sale ai piatti già cucinati!
- ◆ Non aggiungere sale nelle pappe dei tuoi bambini almeno per tutto il primo anno di vita ed abituali ad apprezzare cibi poco salati
- ◆ Latte e yogurt sono una buona fonte di calcio con pochissimo sale. Preferisci i formaggi freschi a quelli stagionati
- ◆ Se mangi un panino, puoi prepararlo con alimenti a basso contenuto di sale
- ◆ Durante gli spuntini, frutta o spremute sono un'ottima alternativa agli snack salati
- ◆ Nell'attività sportiva leggera reintegra con la semplice acqua i liquidi perduti attraverso la sudorazione
- ◆ Se proprio trovate il menù insipido: solo un pizzico di sale, ma iodato

e per saperne di più...

[www.sinu.it](http://www.sinu.it)  
[www.menosalepiusalute.it](http://www.menosalepiusalute.it)  
[www.worldactiononsalt.com](http://www.worldactiononsalt.com)



Aderisce alla campagna

A.S.L. TO5

Azienda Sanitaria Locale di Carmagnola, CN, NO, Moncalieri e Nichelino



SOCIETÀ ITALIANA DI NUTRIZIONE UMANA

GRUPPO DI LAVORO INTERSOCIETARIO PER LA RIDUZIONE DEL CONSUMO DI SALE IN ITALIA



G.I.R.C.S.I.

[www.menosalepiusalute.it](http://www.menosalepiusalute.it)



## Settimana Mondiale 2018 Meno sale più salute

Anche quest'anno, la Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU), in collaborazione con il Gruppo di lavoro Intersocietario per la Riduzione del Consumo di Sodio in Italia (GIRCSI), partecipa alla campagna organizzata da World Action on Salt and Health (WASH) per promuovere la riduzione dell'assunzione di sale da cucina nell'alimentazione quotidiana.

Quest'anno la campagna indica 5 modi efficaci e pratici per ridurre il consumo di sale ed avvicinarsi al valore di 5 g/die da non superare secondo l'OMS.

Entra nel percorso della ruota per seguire un'alimentazione più sana.

ALIMENTI MENO RICCHI DI SALE E DA CONSUMARE SENZA SALE AGGIUNTO



- \* pasta, riso, polenta
- \* pane poco salato
- \* carni, pesce, uova
- \* verdura e ortaggi
- \* latte, yogurt
- \* frutta fresca, spremute
- \* legumi,
- \* olio

ALIMENTI RICCHI DI SALE DA CONSUMARE SALTUARIAMENTE



- \* salumi, formaggi
- \* pizza, cracker, grissini
- \* patatine, salatini
- \* pesce sotto sale o marinato
- \* conserve vegetali
- \* piatti industriali pronti
- \* ketchup, salsa di soia, senape, maionese
- \* olive, capperi
- \* margarina e burro salati
- \* dado da brodo

Dimezzare da **10 a 5** grammi al giorno il nostro consumo abituale di sale



Riduce del **23 %** il pericolo di avere un ictus

Riduce del **17 %** il pericolo di avere una malattia del cuore

# SETTIMANA <sup>2018</sup> MONDIALE per LA RIDUZIONE DEL CONSUMO DI **SALE**

SINU  
SOCIETÀ ITALIANA  
DI NUTRIZIONE UMANA  
Associazione senza fini di lucro

GRUPPO DI LAVORO INTERSOCIETARIO  
PER LA RIDUZIONE DEL CONSUMO DI SALE IN ITALIA



G.I.R.C.S.I.

[www.menosalepiusalute.it](http://www.menosalepiusalute.it)



L'abuso di sale nella dieta degli italiani aumenta la pressione arteriosa, il rischio di ictus, di infarto e di malattie renali. **MENO SALE PIÙ SALUTE**

	Sale
<b>ALTO</b>	superiore a 1-1,2 g /100 g
<b>MEDIO</b>	da 0,3 a 1-1,2 g /100 g
<b>BASSO</b>	inferiore a 0,3 g /100 g

N.B. 1 grammo di sodio corrisponde a 2,5 grammi di sale

**RICORDA, POCO SALE MA CHE SIA IODATO**

La maggior parte del sale introdotto con la dieta è quello già presente nei prodotti che acquistiamo.

Diversi alimenti, naturalmente poveri in sale, subiscono infatti un trattamento tecnologico di trasformazione che li rende più salati.

Leggendo l'etichetta puoi comprendere quanto sale consumi ogni giorno insieme alla tua famiglia.

[www.sinu.it](http://www.sinu.it)

[www.worldactiononsalt.com](http://www.worldactiononsalt.com)

[www.menosalepiusalute.it](http://www.menosalepiusalute.it)

Con il patrocinio di:

A.S.L. TO5  
Azienda Sanitaria Locale  
di Carmagnola, Chieri, Moncalieri e Nichelino