

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 2024)

Età	Assunzione massima
1 - 3 anni	1,8 g/die
4 - 6 anni	2,3 g/die
7 - 10 anni	2,8 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 9 grammi giornalieri. Questa quantità è quasi 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 cucchiali da tavola)	0,2/0,3
Olive da tavola conservate	35 (5 olive)	1,1
Verdure sott'aceto	60 (3 cucchiali 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.ieo.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; bisteccche, 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

www.menosaleplusalute.it

www.worldactiononsalt.com

SISTEMA SANITARIO REGIONALE



Settimana Mondiale 2025 Meno sale più salute in 5 mosse

Anche quest'anno, la Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU) partecipa alla campagna organizzata da World Action on Salt, Sugar and Health (WASSH) per promuovere la riduzione dell'assunzione di sale da cucina nell'alimentazione quotidiana.

Quest'anno la campagna sottolinea come ognuno di noi con 5 mosse può ridurre il consumo di sale. 1 controllare le etichette e scegliere gli alimenti con meno sale; 2 insaporire i piatti facendo un ampio utilizzo di erbe e di spezie; 3 preferire i prodotti freschi e limitare quelli pronti al consumo; 4 cuocere la pasta, la verdura e i legumi con sempre meno sale; 5 scolare e risciacquare accuratamente verdure e legumi in scatola.

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



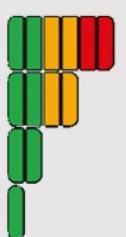
Riduce del **23 %** il
pericolo di avere
un ictus

Riduce del **17 %** il
pericolo di avere
un attacco cardiaco



Settimana Mondiale 2025 per la Riduzione del Consumo di Sale

#SaltAwarenessWeek2025



**MENO
SALE IN 5
MOSSE**

MENO SALE PIÙ SALUTE ... IN 5 MOSSE
Consumare poco sale aiuta a ridurre la pressione arteriosa e a mantenere sani cuore e arterie

DICHIAZIONE NUTRIZIONALE	
Volumetrico per 100 g di prodotto	1215 g/2200cal
per 50 g	608 g/1150cal
Energia	3215 kJ/7200cal
Grassi	8,6 g
acidi grassi saturi	4,3 g
carboidrati	53,6 g
disaccaridi	4,6 g
Fibre	23,1 g
Proteine	11,6 g
Sale	0,25 g
Fibre	0,05 g
Proteine	0,12 g



5

Riduci gradualmente il contenuto di sale nelle ricette



I sostituti del sale (salì di potassio) possono essere utilizzati solo con l'approvazione del medico di famiglia



SCARICA IL MATERIALE INFORMATIVO PRODOTTO
DA SINU PER LA SALT AWARENESS WEEK 2025

link @actiononsaltandsugar ☺ ☻ @ActionSaltSugar