



ROMA 2

REGIONE
LAZIO**Dipartimento di Prevenzione**

Direttore: Dr. Giuseppe De Angelis

U.O.S.D. Promozione della Salute, Piani della Prevenzione e Medicina dello Sport

Responsabile: Dott.ssa Giulia Cairella

V.le B. Bardanzellu, 8 - Tel. 06/41.43.49.09 – fax 06/51.00.90.94

PEC: dipartimento.prevenzione@pec.aslroma2.it

Prot. n° 0108393/2026

Alla cortese attenzione del
Dirigenti Scolastici e Referenti
delle Scuole del territorio della ASL Roma 2

Oggetto: settimana mondiale per la riduzione del consumo di sale - 2026

Gentili Dirigenti Scolastici e Referenti,

la Settimana Mondiale per la Riduzione del Consumo di Sale lanciata dal WASSH - World Action on Salt, Sugar and Health - si svolge quest'anno tra l'11 e il 17 maggio. Come sempre, **la ASL Roma 2 aderisce alla campagna** che quest'anno intende richiamare l'attenzione sulla necessità di proseguire, con incessante impegno, nello sforzo di **ridurre il contenuto di sale della dieta** soprattutto in considerazione del fatto che gran parte del sale che consumiamo non viene aggiunto in casa, ma è già presente negli alimenti che acquistiamo e mangiamo quotidianamente.

Sappiamo che una dieta ricca di sale aumenta il rischio di ipertensione ma, in realtà, l'impatto di un consumo eccessivo va ben oltre. **Mangiare regolarmente troppo sale mette sotto sforzo il cuore, il cervello, i reni e i vasi sanguigni, aumentando il rischio di gravi patologie come infarto, insufficienza cardiaca, ictus, malattie renali, demenza vascolare, osteoporosi e tumore allo stomaco.**

Nonostante questi rischi, molte persone — in Italia e in tutto il mondo — consumano ancora, inconsapevolmente, **molto più sale di quanto raccomandato**. Gran parte del sale che assumiamo non viene aggiunto a casa, ma è già presente nei cibi comuni che acquistiamo e mangiamo ogni giorno.

Dati recenti mostrano che oltre la metà della popolazione non è in grado di stimare correttamente il proprio apporto quotidiano di sale; il consumo medio attuale è di 8,4 g al giorno, ben al di sopra del limite massimo raccomandato di 5 g. Finché l'assunzione di sale rimarrà elevata, continueranno a crescere anche i tassi di ipertensione e il rischio di malattie gravi.

Ridurre il sale è uno dei modi più semplici ed efficaci per migliorare la nostra salute. Praticamente, questo si traduce in piccoli gesti individuali — come usarne meno a tavola o scegliere alternative a basso contenuto di sodio — ma, soprattutto, è necessaria un'azione sistemica da parte dell'industria alimentare e dei governi per ridurre il sale in tutta la catena alimentare.

Vi chiediamo di diffondere queste semplici indicazioni a scuola e tra le famiglie utilizzando i materiali di comunicazione che si allegano.

Ringraziando per l'attenzione e la collaborazione, si inviano cordiali saluti.

*Coordinatore Aziendale
Scuole che Promuovono Salute*
Dott.ssa Giulia Cairella