

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. 93836/2025
del 08/05/2025

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 - 2025

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 il 12 e il 18 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** e, ancor di più, quello proveniente **dai prodotti trasformati e dalla ristorazione collettiva**, le maggiori fonti di consumo nei Paesi occidentali. Perché l'elevato consumo di sale è associato a un più alto rischio di ictus cerebrale e a una più precoce mortalità cardiovascolare.

In base a una molteplicità di studi, l'abuso di sale è l'errore nutrizionale più dannoso di tutti, insieme all'eccesso di zuccheri e al consumo di alcol, e la sua riduzione viene considerata l'intervento alimentare con il miglior rapporto costi/benefici per la salute pubblica.

Ancora oggi consumiamo in media circa il doppio della quantità massima (5 grammi al giorno) raccomandata dall'OMS. Quindi, **Meno sale in 5 mosse!** I consigli suggeriti in occasione della Settimana Mondiale per limitare al massimo il consumo di sale sono i seguenti:

1. Al supermercato, **controllare le etichette** e scegliere gli alimenti con meno sale aggiunto (meglio se contenenti meno di 0,3 g di sale per 100 g di prodotto);
2. In cucina e a tavola, insaporire i piatti facendo un ampio utilizzo di **erbe e di spezie** in base ai propri gusti piuttosto che utilizzare sempre e solo il sale;
3. Limitare l'acquisto di alimenti pronti al consumo e **preferire assolutamente i prodotti freschi**, che, per lo più, hanno un contenuto di sale molto basso;
4. **Cucinare la pasta, la verdura e i legumi con sempre meno sale** e insaporirli in modo diverso e originale;
5. Scolare e **risciacquare accuratamente verdure e legumi in scatola** prima di consumarli.

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

Per il lavoro in classe, alleghiamo il **cruciverba SINU del sale nascosto** da fare in classe con gli alunni

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

Coordinatore Aziendale
Scuole che Promuovono Salute
Dott.ssa Giulia Cairella

