

**La SINU – Società Italiana di Nutrizione Umana
è impegnata nella campagna WASSH 15-21 maggio 2023**

“MENO SALE, per favore!”



Infarto cardiaco ed ictus cerebrale rimangono in Italia, come in molti altri Paesi, le maggiori cause di morte e di disabilità: tra i fattori causali di questi eventi l'ipertensione arteriosa è il più importante e il più frequente. Il consumo eccessivo di sale è a sua volta il più importante errore alimentare alla base dell'aumento della pressione arteriosa ma un recente studio ha dimostrato che l'abuso di sale è associato anche ad arteriosclerosi coronarica e cerebrale. Continuare ad ignorare o sottovalutare questa minaccia comporta sofferenze per le persone e per intere famiglie ed un aggravio impressionante della spesa sanitaria.

Quando siamo a tavola, o quando facciamo la spesa, dimentichiamo troppo spesso che mangiare con meno sale è uno dei modi più semplici, economici ed efficaci per migliorare la nostra salute.

Ma come possiamo ridurre il nostro consumo di sale quando tutto ciò che compriamo ne è pieno a cominciare dal pane, che a causa del troppo sale da alimento salutare diventa nemico numero uno? 3/4 del sale che mangiamo è già negli alimenti che acquistiamo, ed è impossibile eliminarlo una volta che è stato aggiunto. E' necessario che le aziende alimentari, con l'intervento delle istituzioni, si decidano a ridurre la quantità di sale nei loro prodotti per il bene della nostra salute seguendo le indicazioni più volte ribadite dall'Organizzazione Mondiale della Sanità.

Oggi, le sole cose che possiamo fare per difenderci sono leggere bene l'etichetta, scegliere i prodotti con minor contenuto di sale e non aggiungere altro sale a tavola.

Il Gruppo di Lavoro SINU - Meno Sale Più Salute