



SETTIMANA MONDIALE 2026 PER LA
RIDUZIONE DEL CONSUMO DI SALE



MENO SALE PIÙ SALUTE
..... insieme possiamo fare la differenza

Il SALE è un nemico silenzioso che danneggia senza dare segnali



Cuore



Cervello



Reni

Riduci il sale!
Dimezza la dose e vivi meglio

#SaltAwarenessWeek

SCARICA IL MATERIALE INFORMATIVO
PRODOTTO DA SINU



**SALT
AWARENESS
WEEK 2026**

Come considerare i valori riportati in etichetta ?		
	Sodio	Sale
ALTO	superiore a 0,4-0,5 g/100 g	superiore a 1-1,2 g /100 g
MEDIO	da 0,12 a 0,4-0,5 g/100 g	da 0,3 a 1-1,2 g /100 g
BASSO	Inferiore a 0,12 g/100 g	Inferiore a 0,3 g /100 g
N.B. 1 grammo di sodio (riportato in etichetta) corrisponde a 2,5 grammi di sale		
RICORDA, POCO SALE MA CHE SIA IODATO		

Aderisce alla campagna

Sistema Socio Sanitario



Regione Lombardia

ATS Insubria

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 65 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 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.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; 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

www.worldactiononsalt.com

#SaltAwarenessWeek

Aderisce alla campagna

Sistema Socio Sanitario

Regione Lombardia
ATS Insubria



Settimana Mondiale 2026

Meno sale più salute

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.

INSIEME POSSIAMO FARCELA

Riduciamo il sale aggiunto a tavola e in cucina, acquistiamo i prodotti meno ricchi di sale e rinnoviamo l'appello a produttori e ristoratori perché riducano a loro volta il sale aggiunto agli alimenti offerti al consumo.

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 PER LA RIDUZIONE DEL CONSUMO DI SALE 11-17 maggio 2026

MENO SALE PIU' SALUTE: INSIEME FACCIAMO LA DIFFERENZA!

*L'impegno della SINU per la Riduzione del Consumo di Sale in Italia:
scegliere pane meno salato, preferire gli alimenti freschi e
insaporire le ricette con aromi e spezie*

La Settimana Mondiale per la Riduzione del Consumo di Sale promossa dal WASSH - World Action on Salt, Sugar and Health - si svolge quest'anno tra l'11 e il 17 maggio. La SINU anche quest'anno coordina la campagna per l'Italia e riafferma la necessità che tutti i soggetti coinvolti, dai consumatori, ai produttori, ai ristoratori, alle istituzioni preposte al controllo della salute, si impegnino per ridurre il contenuto di sale della dieta degli Italiani, che dalle ultime rilevazioni risulta molto più alto del massimo compatibile con una buona salute.

Il meccanismo più noto attraverso il quale il sale rappresenta un pericolo per la salute è l'aumento della pressione arteriosa. Ma questo non è il solo meccanismo: in realtà, fin dai primi anni di vita, la presenza di troppo sale nella dieta provoca danni silenziosi a carico del cuore, dei vasi, del cervello e dei reni, ma anche di altri organi come lo stomaco e le ossa. Quando il danno si manifesta, spesso attraverso un attacco di cuore o di un ictus, la qualità e l'aspettativa di vita sono già ridotte ed il recupero faticoso e non sempre completo.

La relazione tra assunzione di sale e pressione arteriosa è continua già a partire dal consumo di pochi grammi al giorno e, dunque, meno sale consumiamo meglio è per la nostra salute. Esistono solo benefici, e viceversa nessun rischio significativo, nel ridurre il sale nell'alimentazione essendo il fabbisogno del nostro organismo molto più basso rispetto al contenuto di sale della dieta abituale; naturalmente, in presenza di importanti malattie o nel corso di particolari trattamenti farmacologici, è opportuno confrontarsi al riguardo con il proprio medico curante.

La quota di sodio assunta con la dieta (1 g di sodio = 2,5 g di sale) è la somma delle quantità, generalmente piccole, presenti negli alimenti naturali, di quelle aggiunte a nostra discrezione durante la cottura o a tavola, e delle dosi, ancora maggiori, aggiunte a molti alimenti nel corso delle trasformazioni industriali e artigianali (pane, pizza, formaggi, salumi, prodotti in scatola e in vetro, pasti pronti, cereali per la prima colazione). Complessivamente, ancora oggi consumiamo in media circa il doppio della quantità massima di sale (5 grammi al giorno) raccomandata dall'OMS, dalla SINU attraverso i LARN e da tutte le agenzie per la salute nazionali e internazionali.

Riduci il sale, dimezza la dose e vivi meglio!! Gli speciali accorgimenti che la SINU suggerisce in occasione della Settimana Mondiale, e che dovrebbero diventare un'abitudine, 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), a cominciare dal pane;
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 prediligere 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.

Secondo numerosi studi, l'abuso di sale è tra gli errori nutrizionali più dannosi, insieme all'eccessivo consumo di zuccheri e di alcolici, e la sua riduzione viene considerata l'intervento alimentare con il miglior rapporto costi/benefici per la salute pubblica. L'impegno di ciascuno di noi a tutela della salute deve essere accompagnato da una strategia globale che richiede, a livello nazionale e internazionale, la collaborazione dell'industria alimentare perché il contenuto di sale degli alimenti trasformati non superi i valori limite più volte indicati dall' Organizzazione Mondiale della Sanità.