



**RIDUZIONE DEL CONSUMO DI SALE :**

**PERCEZIONI ERRATE**

**VS**

**EVIDENZA SCIENTIFICA**

**UOSD PROMOZIONE DELLA SALUTE, PIANI DI  
PREVENZIONE E MEDICINA DELLO SPORT**



Percezione errata:

**Il consumo corrente di sale  
sarebbe quello  
fisiologicamente “normale”**



VERO

FALSO



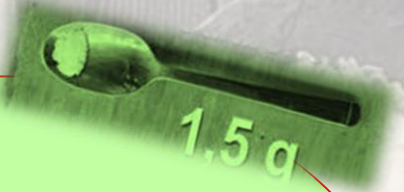
Percezione errata:

Il consumo corrente di sale  
sarebbe quello  
fisiologicamente "normale"



**FALSO !**

Il fabbisogno  
**fisiologico** di sale  
è di appena 1-2  
grammi al giorno.



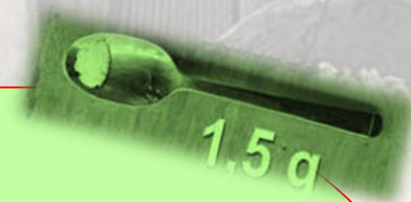


# Percezione errata:

Il consumo corrente di sale sarebbe quello fisiologicamente "normale"



**FALSO !**

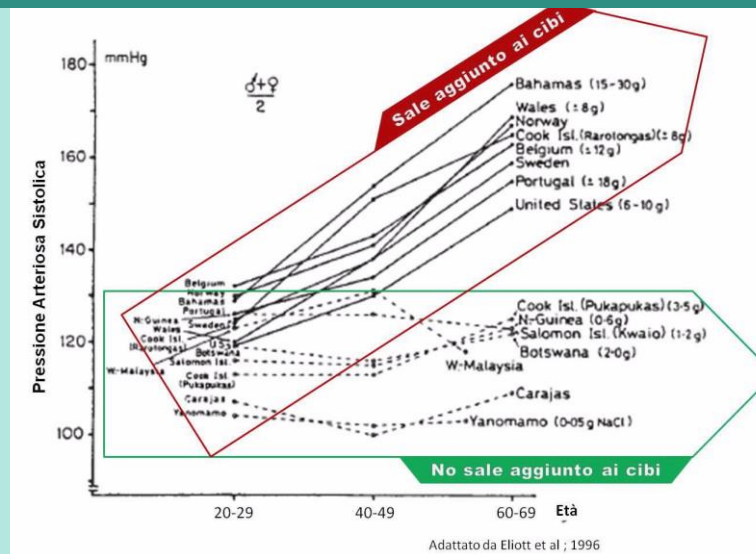


Il fabbisogno fisiologico di sale è di appena 1-2 grammi al giorno.

## ✓ Evidenza scientifica

Per milioni di anni nel corso dell'evoluzione l'umanità è sopravvissuta con pochissimo sale nella dieta (meno di un grammo).

Ancora oggi gli abitanti della giungla amazzonica consumano in un ambiente caldo e umido meno di 3 g di sale al giorno: di conseguenza, la loro pressione arteriosa non aumenta con l'età e i casi di ictus sono rarissimi.



Percezione errata:

Solo gli anziani  
dovrebbero preoccuparsi  
di moderare il proprio  
consumo di sale



VERO

FALSO

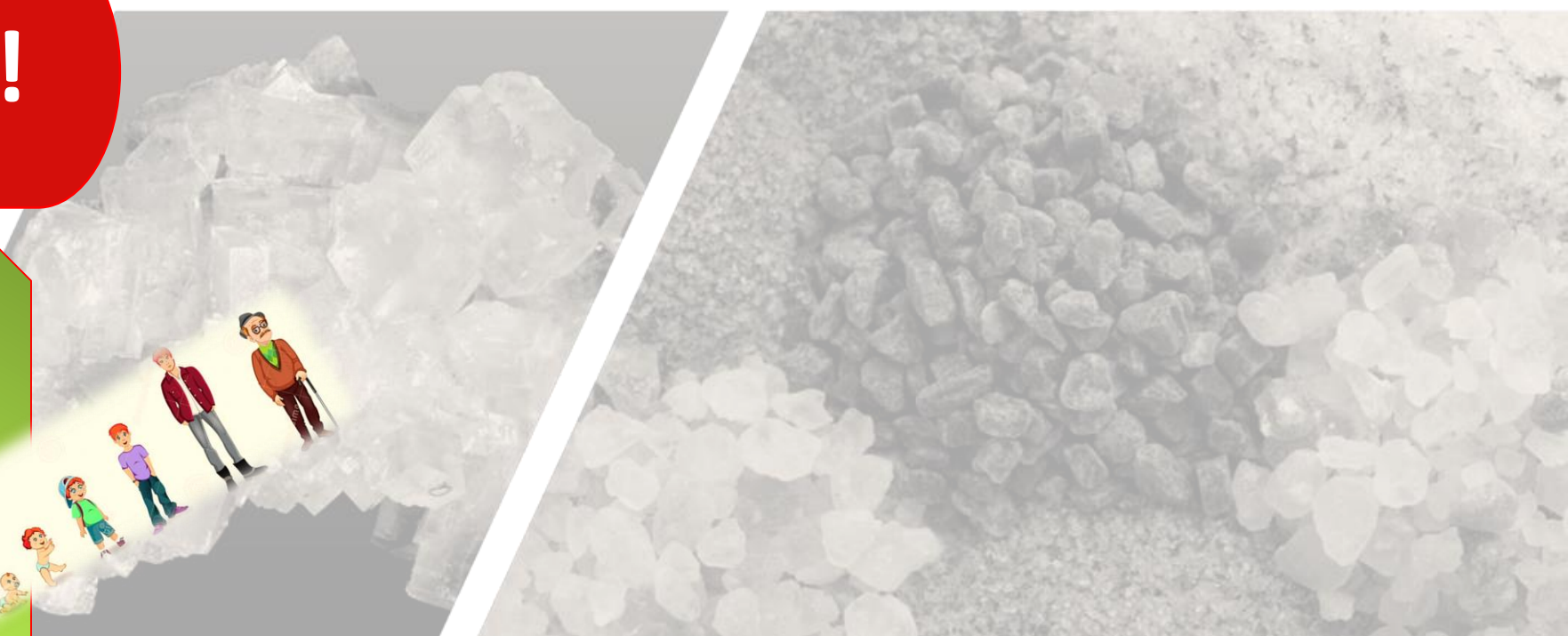


Percezione errata:

Solo gli anziani  
dovrebbero preoccuparsi  
di moderare il proprio  
consumo di sale

**FALSO !**

Gli effetti dannosi  
dell'eccesso di sale  
iniziano fin dalla  
prima infanzia



Percezione errata:

Solo gli anziani dovrebbero preoccuparsi di moderare il proprio consumo di sale

**FALSO !**

Gli effetti dannosi dell'eccesso di sale iniziano fin dalla prima infanzia

✓ Evidenza scientifica

L'abuso di sale caratteristico della nostra dieta abituale fa sì che la pressione arteriosa cominci ad aumentare praticamente dalla nascita. È molto importante, come raccomanda anche il pediatra, **tenere basso l'uso del sale fin dalla prima infanzia**, per orientare il gusto a preferire sempre i cibi poco salati e prevenire l'insorgenza dell'ipertensione





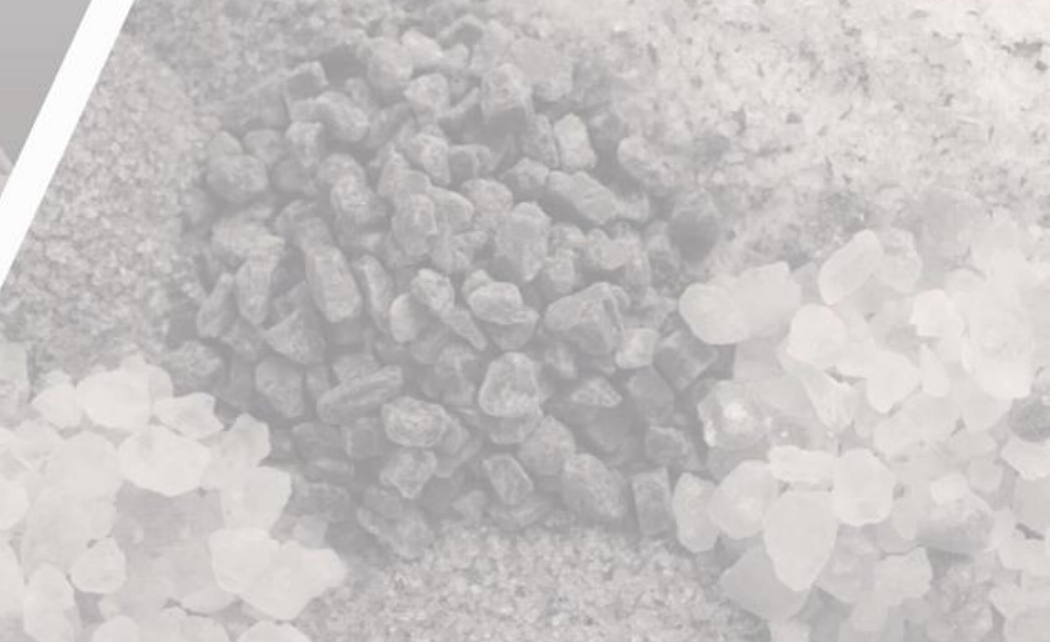
Percezione errata:

**Una dieta con poco sale non  
sarebbe praticamente  
fattibile nella vita comune**



VERO

FALSO





Percezione errata:

**Una dieta con poco sale non  
sarebbe praticamente  
fattibile nella vita comune**



**FALSO !**

L'esperienza crescente di molti Paesi dimostra che la riduzione del consumo di sale nella popolazione è possibile se c'è la collaborazione dell'industria.

Percezione errata:

Una dieta con poco sale non sarebbe praticamente fattibile nella vita comune

✓ Evidenza scientifica

L'esperienza di molti Paesi ha già dimostrato che le politiche di salute pubblica possono favorire significative riduzioni dell'assunzione di sale nella popolazione. Queste riduzioni di sale dipendono in parte dalle **scelte individuali** (poco sale in cucina e occhio all'etichetta al supermercato), ma soprattutto sono legate alla **riduzione del contenuto di sale negli alimenti trasformati** di uso comune (a cominciare dal pane e dai prodotti da forno).





# Percezione errata

**Il sale di roccia, il sale marino ed altri tipi speciali di sale sarebbero maggiormente salutari rispetto al sale comune**

VERO

FALSO





## Percezione errata

Il sale di roccia, il sale marino ed altri tipi speciali di sale sarebbero maggiormente salutari rispetto al sale comune

**FALSO !**

Questi sali sono apprezzabili per una ricetta speciale ma **non** **apportano alcun beneficio** per la salute rispetto al sale comune.





## Percezione errata

**Il sale di roccia, il sale marino ed altri tipi speciali di sale sarebbero maggiormente salutari rispetto al sale comune**

### ✓ Evidenza scientifica

Tutti questi sali contengono comunque cloruro di sodio in misura di oltre il 95%, indipendentemente dal loro aspetto e dalla loro provenienza, e dunque **esercitano il medesimo effetto sulla pressione arteriosa**. E' importante piuttosto che le piccole quantità di sale che consumiamo siano costituite da **sale iodato** utilizzato per le preparazioni casalinghe e/o dall'industria alimentare.





Percezione errata:



Non tutti possono  
usare il sale iodato

VERO

FALSO





Percezione errata:

Non tutti possono  
usare il sale iodato

**FALSO !**

la **quantità di iodio** aggiunto al sale per uso alimentare ( $30 \mu\text{g/g}$ ) consente un apporto iodico adeguato **anche in presenza di un consumo di sale contenuto** nei limiti suggeriti dai cardiologi e dai nutrizionisti e come indicato dal WHO.

Percezione errata:

Non tutti possono  
usare il sale iodato

**FALSO !**

la quantità di iodio aggiunto al sale per uso alimentare (30 µg/g) consente un apporto iodico adeguato anche in presenza di un consumo di sale contenuto nei limiti suggeriti dai cardiologi e dai nutrizionisti e come indicato dal WHO.

✓ Evidenza scientifica

**TUTTI POSSONO USARE IL SALE IODATO**

Il Gruppo di Coordinamento Nazionale per la Iodoprofilassi presso il Ministero della Salute e l'Istituto Superiore di Sanità hanno promosso la stesura di un **position statement** sull'utilizzo del sale iodato in età adulta e in età pediatrica, siglato il 6 Aprile 2017 da 13 Società Scientifiche (tra cui la SINU) e Associazioni attive nel campo della endocrinologia, pediatria, ginecologia, nutrizione, medicina generale. **Queste Società Scientifiche e Associazioni hanno espresso pieno consenso nel raccomandare a tutti l'uso di sale iodato.**



**Poco sale e solo iodato!**