

## “Con meno sale nel pane c'è più gusto e guadagni salute”

Visto che il pane è molto presente nella nostra alimentazione di tutti i giorni, si capisce come esso rappresenti una fonte di assunzione di sale, sempre o spesso presente sulle nostre tavole.

In tale ottica si colloca l'iniziativa di Regione Lombardia “con meno sale nel pane c'è più gusto e guadagni salute” che, promuovendo la produzione e vendita di pane a ridotto contenuto di sale, favorisce ed educa il consumatore finale alla capacità di compiere adeguate scelte per la propria salute anche attraverso una progressiva rieducazione del gusto a sapori più naturali.

### I punti-chiave dell'iniziativa

- stabilizzazione nel tempo della produzione e vendita di pane a ridotto contenuto di sale
- attuazione di iniziative volte a favorire nei consumatori comportamenti salutari attraverso interventi di comunicazione/formazione/ reperibilità del prodotto
- riconoscimento produttori aderenti mediante opportuno logo ministeriale “guadagnare salute”, come strumento comunicativo efficace

### DOVE ACQUISTARE PANE A RIDOTTO CONTENUTO DI SALE?

L'elenco dei panificatori aderenti all'iniziativa è disponibile sul sito della Regione Lombardia: [www.sanita.regione.lombardia.it](http://www.sanita.regione.lombardia.it)

<http://www.welfare.regione.lombardia.it/shared/ccurl/548/557/Elenco%20panificatori%202016.pdf>

Noi aderiamo all'iniziativa di Regione Lombardia

**CON MENO SALE NEL PANE C'È PIÙ GUSTO  
... e guadagni in salute**

Qui trovi pane con ridotto contenuto di sale per la tutela della tua salute



# Sapore di sale?

Con meno sale c'è più gusto e guadagni salute

a cura del Dipartimento di Igiene e Prevenzione Sanitaria

Sistema Socio Sanitario



ATS Milano  
Città Metropolitana

Numerosi studi hanno dimostrato che vi è uno stretto legame tra quantità di sale assunta con la dieta e pressione arteriosa.

L'eccessivo consumo giornaliero di sale è, infatti, uno dei principali responsabili dell'insorgenza di ipertensione arteriosa che rappresenta un fattore di rischio importante per la comparsa di malattie dell'apparato cardiovascolare.



#### IPERTENSIONE

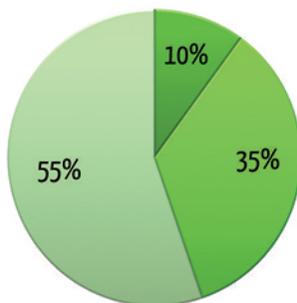
L'ipertensione arteriosa è in Italia il secondo fattore di rischio modificabile per la salute; è una delle malattie maggiormente diffuse nei paesi industrializzati, di cui molti soggetti vengono a conoscenza solo dopo la comparsa di un primo evento eclatante; è confermata la relazione esistente tra consumo abituale di sale e rischio di patologie cardiovascolari quali ictus cerebrale e altre malattie vascolari, pertanto ridurre in modo significativo l'assunzione di sale con la dieta è un importante obiettivo di salute pubblica.

## È raccomandato il consumo di meno di 5 g di sale al giorno

In Italia il consumo medio di sale pro-capite è circa 8-11 grammi giornalieri, cioè 2 volte superiore a quanto raccomandato dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) per la popolazione adulta

### Riconoscere la presenza di sale nella dieta

- sale contenuto naturalmente negli alimenti (frutta, verdura, acqua, carne, ecc.)
- sale aggiunto durante la cottura dei cibi o a tavola
- sale contenuto nei prodotti trasformati sia artigianali che industriali e nei cibi consumati fuori casa



#### SODIO

1 grammo di sale (cloruro di sodio) contiene circa 0,4 g di sodio. Il sapore e le proprietà del sale, così come i suoi effetti sulla salute, sono legate principalmente al sodio in esso contenuto cui è attribuibile anche il danno sulla salute. La presenza di sodio può essere indicata in etichetta con i seguenti termini: sodio, cloruro di sodio, fosfato monosodico, glutammato di sodio, benzoato di sodio, citrato di sodio.

L'acqua e il sodio: bevendo 2 litri di acqua al giorno tra quelle presenti sul mercato si introduce, anche nella diversità, una quantità non significativa di sodio. Scegliete quindi liberamente la vostra acqua preferita ma fate attenzione a quello che mangiate.

## Come ridurre il sale della dieta

**Punto di partenza:** il gusto al salato è "modulabile": riducendo progressivamente l'uso di sale, sia a tavola che in cucina, puoi abituare il palato ad apprezzare il sapore originale dei cibi. Utilizza preferibilmente **sale iodato** a crudo o a fine cottura

### Strategie

- riscopri la cucina e l'arte di cucinare partendo da alimenti semplici e arricchendoli tu in sapore e riducendo pertanto il consumo di preparazioni industriali o sughetti pronti
- limita l'utilizzo di dadi
- preferisci l'utilizzo di vegetali freschi quali cipolla, carote, sedano, per la preparazione del brodo
- utilizza l'aroma giusto per ogni piatto: erbe, spezie o limone possono aiutarti a ridurre il quantitativo di sale
- non aggiungere sale sui cibi già cotti
- fai attenzione alle fonti "nascoste" di sale (vedi tabella)
- riduci il consumo di cibi e condimenti in scatola, spuntini salati, salse, carni conservate
- metti in tavola pane senza sale o a ridotto contenuto di sale ma... fai attenzione a cosa lo accompagni (vedi tabella)
- non aggiungere sale nelle pappe dei bambini prima dell'anno di vita ed inizia da subito ad orientare le loro scelte verso cibi poco salati
- consuma molta frutta, verdura e legumi
- leggi le etichette per scegliere alimenti a basso contenuto di sale o di sodio



### Fonti nascoste di SALE

ALIMENTO	SALE g/100g di parte edibile
Prosciutto crudo	5,5
Salmone affumicato	4,7
Salame o Bresaola	4
Speck o Coppa	3,8
Olive in salamoia	3,3
Carne in scatola o Wurstel	3,3
Salsa Ketchup	2,8
Patatine fritte in busta	2,5
Formaggi tipo Provolone o Taleggio	2,2
Crackers	2,2
Pizza bianca o con pomodoro	2
Pane comune	0,8