

## A7.

### *Consigli per dieta iposodica (con poco sale)*

Il sodio che è contenuto nel sale fa aumentare la pressione arteriosa, anche se non tutti sono sensibili allo stesso modo. È, quindi opportuno che chi è iperteso o ha la tendenza ad avere la pressione alta o ha familiarità per ipertensione limiti l'assunzione di sale.

La quantità di sodio naturalmente contenuta nei cibi freschi e cucinati senza aggiunta di sale è sufficiente a soddisfare le esigenze dell'organismo, tranne in casi di sudorazione estrema. Sarebbe quindi possibile vivere in buona salute abolendo completamente dall'alimentazione il sale e tutti gli alimenti nei quali viene aggiunto. Purtroppo questo non è semplice per le nostre attuali abitudini alimentari. Nel bambino, tuttavia, è più facile ridurre la quota di sale nella dieta rispetto all'adulto da molto tempo abituato al gusto salato. Bisogna comunque ricordare che non esiste una quantità minima di sale necessaria e quanto più si riesce a diminuire questo elemento tanto è meglio per la salute.

La maggior parte del sale che introduciamo è "nascosto" negli alimenti, mentre quello che utilizziamo durante la cottura o aggiungiamo a tavola rappresenta "solo" il 30% del totale. Infatti nella preparazione di alcuni cibi, ad esempio salumi e formaggi, si utilizza il sale, a volte in grandi quantità. Altri alimenti sono conservati in salamoia e, in generale, tutti i cibi in scatola o in barattolo hanno aggiunta di sale. Tutte le salse sono salate come pure gli alimenti derivati dai cereali (pane, crackers, grissini, ecc.). Spesso anche i dolci e le merendine di preparazione industriale hanno aggiunta di sale, che esalta il sapore dolce in combinazione con lo zucchero. Infine tutti i piatti precucinati, il fast food, e in generale tutto quanto consumato fuori casa è molto salato.

Di seguito alcuni consigli pratici per diminuire il sodio nella dieta.

Tutti i cibi devono essere cucinati senza sale (non salare l'acqua di cottura di pasta/riso, le verdure vanno cucinate senza aggiunta di sale, come i sughi e i ragù casalinghi). Dopo la cottura è possibile aggiungere sale per una quantità massima totale nella giornata di 5 grammi, anche meno nei bambini più piccoli. Tale quantità corrisponde ad un cucchiaino da tè raso.

Devono essere evitati/limitati i cibi ricchi di sale o nelle cui preparazioni ne viene aggiunto molto, quali:

- Dadi da cucina ed estratti di carne.
- Cibi conservati in salamoia, sotto sale o alimenti in scatola (esempio tonno in scatola, mais, legumi precotti, ecc.).
- Salumi (concesso l'utilizzo di affettati magri 1 volta a settimana).
- Formaggi (concesso l'utilizzo di formaggi freschi 1 volta a settimana: ricotta, caprino fresco, mozzarella, crescenza e stracchino).
- Olive, sottaceti e sottoli in genere.
- Dolci e merendine confezionate.
- Popcorn e patatine in sacchetto.
- Patatine fritte.
- Crackers e grissini (concessi senza sale).
- Salsa di soia, maionese, ketchup e salse in genere.
- Pizze, focacce, piadine, schiacciatine o simili.
- Si consiglia di utilizzare spezie per insaporire gli alimenti (basilico, origano, salvia, rosmarino, timo, pepe ecc.) o succo di limone.
- Il pesce fresco deve essere lavato prima di essere cucinato perché talvolta è conservato anche sotto sale.
- Il pane contiene una quantità discreta di sale, è consigliabile scegliere il pane toscano tradizionalmente senza sale.

*In pratica il modo migliore per limitare il sodio nella dieta è quello di partire da alimenti freschi, cucinarli senza sale e aggiungerne il meno possibile dopo la cottura.*