

SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Reggio Emilia

Reggio Film Festival
international short film contest

CITTA'CITY

5th-9th October 2012

Mille menù per una
grande città



***Diminuiamo il sale:
come, quanto e
perché***

Milva Spadoni SIAN AUSL di RE

Reggio Emilia, 29 settembre 2012



**in passato il sale veniva
usato per conservare gli
alimenti**

**In epoca moderna il sale viene
utilizzato per esaltare il sapore
dei cibi**



Reggio Emilia, 29 settembre 2012

Che cos'è un sapore?

Sapore = gusto + odore (aroma) del cibo

- ✓ **La componente gustativa fornisce informazioni sul potere nutritivo o sulla possibile tossicità del cibo**
- ✓ **La componente olfattiva fornisce informazioni sull'identità del cibo**



IL GUSTO SULLA LINGUA

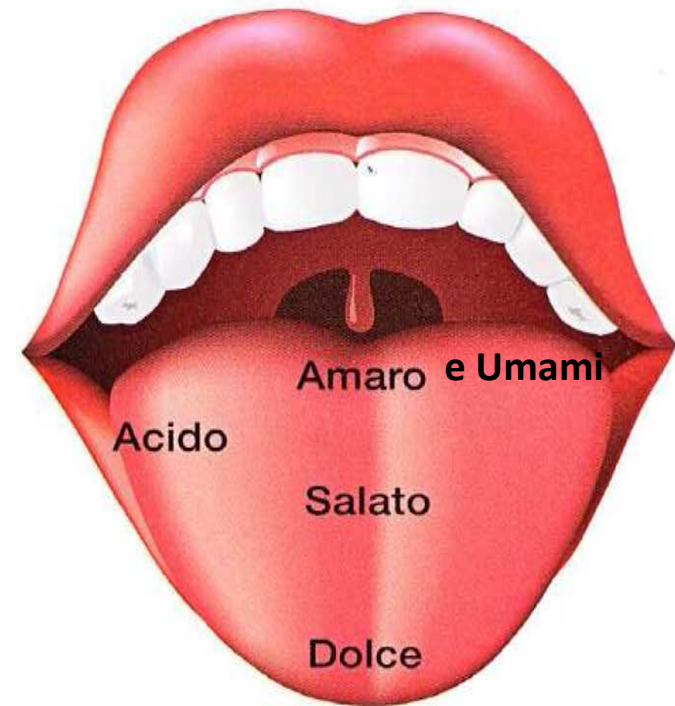
❖ **Dolce:** assicurare le riserve energetiche

❖ **Amaro:** evitare sostanze tossiche

❖ **Salato:** mantenere l'equilibrio elettrolitico

❖ **Acido o aspro:** monitorare il pH

❖ **Umami** (tradotto dal giapponese “saporito”) è uno dei 5 gusti e indica la percezione del **GLUTAMMATO** di SODIO e di cinque suoi nucleotidi (es. guanilato disodico). Questo sapore è associabile anche a cibi ricchi di proteine come la carne ed il formaggio



Perché le nostre papille gustative possano percepire il gusto salato e per esaltare la sapidità del cibo occorre che il NaCl venga scomposto nei due ioni:

il catione Na^+ e l'anione Cl^-

La percezione delle nostre papille è immediata se assaggiamo una soluzione acquosa che contiene sale, mentre se introduciamo sale in forma cristallina (es. cracker salato in superficie) la percezione del gusto salato si ha quando la saliva porta in soluzione gli ioni di sodio



La percezione del salato non è statica, e varia con l'abitudine a regimi alimentari modificati.

- **L'abitudine ad una dieta povera di sale fa sì che si percepiscano i pasti salati come molto salati.**

- **Inoltre il gusto salato è potenziato da aumenti di temperatura.**



Bisogno fisiologico 1,5gr di sale/giorno

**In Italia un individuo adulto ingerisce
in media circa 10 g di sale**



Un consumo eccessivo di sale porta a:

aumento della pressione arteriosa,

affaticamento del cuore,

indurimento dei vasi sanguigni,

danni ai reni,

rischio più elevato di tumori dello stomaco,

**maggiori perdite urinarie di calcio e quindi,
probabilmente, un maggiore rischio di
osteoporosi.**



6 g di sale al giorno

buon compromesso tra il soddisfacimento del gusto e la prevenzione dei rischi legati al sale.

RIDUZIONE



24% ictus cerebrale e 18% malattia coronarica



in Italia 34.000 decessi evitati



nel mondo 2,5 milioni decessi evitati

He FG 2010



Il sodio negli alimenti può essere:

1 g di sale equivale a 0,4 g di sodio

- **presente naturalmente negli alimenti**



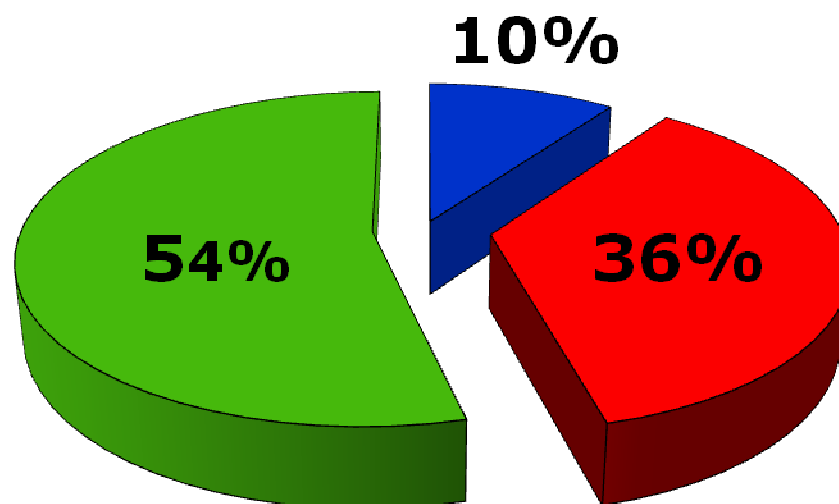
- **Contenuto nel sale aggiunto in cucina o a tavola**

- **Contenuto nei prodotti alimentari trasformati**



DOV'È CONTENUTO IL SODIO?

- contenuto allo stato naturale negli alimenti
- sodio aggiunto in cucina o a tavola
- presente nei consumi fuori casa e nei prodotti trasformati



IL SODIO NEI CEREALI E DERIVATI

g.sodio / 100 g. alimento

- **Pane comune** 0,29
- **Panino al latte** 0,48
- **Pasta all'uovo** 0,02
- **Pizza bianca** 0,79
- **Cornflakes** 1,10
- **Biscotti secchi** 0,41
- **Farina tipo "0"** 0,002



FRUTTA E VERDURA

g.sodio / 100 g. alimento

- Fichi secchi 0,09
- Olive nere 0,05



- Passata di Pomodori 0,16
- Pomodori 0,006



- Patatine fritte in busta 1,07
 - Patate crude 0,007



- Arance, ciliegie, mele 0,003
 - Meloni 0,008



LEGUMI e aromi

g.sodio / 100 g. alimento

- Fagioli in scatola 0,300
- Fagioli Secchi crudi 0,014
- Peperoncino 0,007
- Aglio 0,003
- Menta, rosmarino 0,015



- Salvia 0,004
- Prezzemolo 0,020
- Pepe nero 0,044
- Basilico 0,009



CARNI FRESCHE E TRASFORMATE



- Pollo cotto 0,17
- Pollo crudo 0,10
- Maiale cotto (bistecca) 0,08
- Maiale crudo (bistecca) 0,06



g.sodio / 100 g. alimento



- Bresaola 1,60
- Salame 1,50
- Cotechino precotto 0,90



prosciutto San Daniele
sodio 2,24g/100g



prosciutto di Parma
sodio 2,6 g/100g



a Langhirano nel 2009 è tenuto a battesimo
"Dulcis" il primo prodotto alimentare
brevettato con il 25% in meno di sale
sodio 1,55 g/100g



Reggio Emilia, 29 settembre 2012

PRODOTTI DELLA PESCA

g.sodio / 100 g. alimento

- Tonno sott'olio 0,32
- Tonno fresco 0,04
- Trota fresca 0,04



Reggio Emilia, 29 settembre 2012

LATTE E LATTICINI



g.sodio / 100 g. alimento



- Latte di vacca e capra 0,05
- Latte di pecora 0,03
- Pecorino 1,80
- Parmigiano-Reggiano 0,60



- Mozzarella 0,20
- Yogurt di vacca 0,05
- Ricotta e mascarpone 0,08



UOVA OLI E GRASSI

g.sodio / 100 g. alimento

- Uovo di gallina intero 0,14
- Uovo di gallina in polvere 0,58



- Margarina 100% vegetale 0,80
- Burro 0,007
- Lardo 0,002
- Oli in genere tracce



ALIMENTI VARI.

g.sodio / 100 g. alimento



- Minestrone liofilizzato 5,60
- Salsa di soia 5,70
- Crostata 0,22
- Caramella tipo mou 0,32



- Minestre in scatola 0,45
- Ketchup 1,12



Reggio Emilia, 29 settembre 2012

ALCUNI ESEMPI DI PASTO

CIABATTINA con

PROSCIUTTO CRUDO CACIOTTA E RUCOLA

pane 80 g + prosciutto crudo 40 g + caciottina
30 g + rucola 30 g

g di SODIO	Pari a g di sale	% raccomanda zione
---------------	---------------------	--------------------------

1.83	4.75	76.2%
------	------	-------



PROSCIUTTO COTTO E SOTTILETTA

pane 80 g + prosciutto cotto 40 g + n.1
sottiletta

1.34	3.35	55.8%
------	------	-------



BRESAOLA E RUCOLA

pane 80 g + bresaola 40 g + grana 20 g +
olio 10 g + rucola 30 g

1.23	3.07	51.3%
------	------	-------



POMODORO E MOZZARELLA

pane 80 g + mozzarella 100 g + pomodori
100 g

0.76	1.90	31.6%
------	------	-------



RICOTTA E MELANZANA GRIGLIATA

pane 80 g + ricotta 100g + melanzane 100g
+ olio 10 g

0.46	1.15	19.2%
------	------	-------

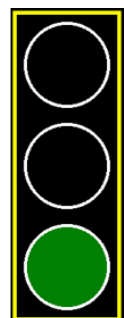


ALCUNI ESEMPI DI PASTO



Pasta con carciofi e speck
Prosciutto e melone
Bieta
Pane
Frutta

g di SODIO	Pari a g di sale	% raccomandazione
2.61	6.52	108.7



Pasta con funghi
Spigola
Bieta
Pane toscano
frutta

g di SODIO	Pari a g di sale	% raccomandazione
0.28	0.70	11.6



Meno Sale e più Salute contro l'ipertensione e le malattie cardiovascolari



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

Diversi alimenti, naturalmente poveri in sale, subiscono un trattamento tecnologico di trasformazione o conservazione che li rende più salati. Leggendo l'etichetta puoi comprendere quanto sale consumi ogni giorno insieme alla tua famiglia.

N.B.: I nomi che indicano la presenza del sale aggiunto sono: sodio (o Na), cloruro di sodio, fosfato monosodico, glutammato di sodio, benzoato di sodio, citrato di sodio.

Consigli per limitare il sale

- Riduci progressivamente l'uso di sale sia a tavola che in cucina
- Preferisci al sale comune il sale arricchito con iodio (sale iodato)
- Non aggiungere sale nelle pappe dei bambini, almeno per tutto il primo anno di vita



Consigli per limitare il sale

- Limita l'uso di condimenti alternativi contenenti sodio (dado da brodo, ketchup, salsa di soia, senape, ecc.)



- Insaporisci i cibi con erbe aromatiche (aglio, cipolla, basilico, prezzemolo, rosmarino, salvia, menta, origano, maggiorana, sedano, porro, timo, semi di finocchio) e spezie (pepe, curry, peperoncino, zafferano, noce moscata)



Consigli per limitare il sale

- **Esalta il sapore dei cibi usando succo di limone e aceto**



- **Leggi con attenzione le etichette (sodio, cloruro di sodio, fosfato monosodico, glutammato di sodio, benzoato di sodio, citrato di sodio)**

Valori medi	Per 100 g	Per biscotto (5,8 g)
VALORE ENERGETICO	444kcal-1867kJ	26kcal-109kJ
PROTEINE	6,2 g	0,4 g
CARBOIDRATI	73,5 g	4,3 g
di cui ZUCCHERI	24,8 g	1,4 g
GRASSI	13,2 g	0,8 g
di cui SATURI	3,8 g	0,2 g
di cui MONOINSATURI	4,5 g	0,3 g
di cui POLINSATURI	5,0 g	0,3 g
di cui COLESTEROLO	1,0 mg	0,06 mg
FIBRE ALIMENTARI	3,7 g	0,2 g
SODIO	0,3 g	0,02 g



Consigli per limitare il sale

- Scegli, quando sono disponibili, le linee di prodotti a basso contenuto di sale (pane senza sale, tonno in scatola a basso contenuto di sale, ecc.)



- Consuma solo saltuariamente alimenti trasformati ricchi di sale (snacks salati, patatine in sacchetto, olive da tavola, alcuni salumi e formaggi) .



Consigli per limitare il sale

per la cottura della pasta aggiungere il sale nell'acqua a metà cottura in modo che ne venga assorbito meno.



IL SIAN

Ha partecipato alla settimana del sale distribuendo materiale Informativo

Con la legge Regionale n. 11 del 2003, la Regione Emilia-Romagna ha abolito il libretto sanitario e istituito corsi di formazione obbligatori per alimentaristi. Tema “riduzione consumo di sale” nei corsi di formazione e aggiornamento



Ha in programma un progetto per un protocollo di intesa con le associazioni di panificazione per la produzione di pane con ridotto contenuto di sodio





Ministero della Salute:

Anno 2009 accordo con produttori di pane per meno 15% di sale

**Meno sale più prevenzione infarto e ictus
(una fetta = circa 0,15 gr di sodio)**



Grazie per l'attenzione



Reggio Emilia, 29 settembre 2012



SALE MARINO



SALGEMMA

TIPI DI SALE

+ ioduro e/o iodato di
potassio



Sale iodato



**INGREDIENTI: ACQUA, SCIROPPO
DI GLUCOSIO-FRUTTOSIO, ZUCCHERO,
ANIDRIDE CARBONICA, COLORANTI:
E 150d, AROMI, ACIDIFICANTI:
ACIDO CITRICO, ESTRATTO DI
CHINOTTO, CORRETTORI DI ACIDITÀ:
CITRATO DI SODIO, SALE.
ANTIOSSIDANTI: ACIDO L-ASCORBICO.**

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI (valori medi per 100 g di prodotto)

VALORE ENERGETICO	Kj 1652 - kcal 392
PROTEINE	10,0 g
CARBOIDRATI	63 g
di cui Zuccheri	17,9 g
GRASSI	11,1 g
FIBRA ALIMENTARE	8,2 g
SODIO	0,34 g

Questa icona offre informazioni sul contenuto energetico di una porzione del prodotto. In questo esempio, ogni porzione del prodotto contiene 226 calorie (o Kcal) di energia.

Ciascuna porzione contiene



del tuo valore giornaliero di riferimento

Questa è la percentuale del valore giornaliero di riferimento (calorie) contenuta in una porzione del prodotto. In questo esempio, ogni porzione del prodotto copre l'11% del valore energetico giornaliero di riferimento (2000 Kcal): $226/2000 \times 100 = 11\%$

