

# Sale da cucina, perché limitare il suo consumo e quali sono le alternative

scritto da Vincenza Intini | 24/01/2018



**L'Organizzazione Mondiale della Sanità ha lanciato un allarme sull'eccessivo consumo di cloruro di sodio e consiglia di limitarsi a meno di 5 grammi al giorno. Scopriamo perchè il sale può diventare pericoloso e come si può sostituire in cucina.**

Sale blu, sale rosa, sale grigio, sale nero, tanti colori e varietà per uno degli ingredienti più comuni in cucina, dove esalta la sapidità dei piatti e serve da **conservante naturale**, in virtù del suo **effetto disidratante**.

L'uomo ha iniziato ad usare il **cloruro di sodio**, meglio conosciuto come **sale da cucina**, nel Neolitico prima come conservante e poi come insaporitore di cibi crudi e cotti. In seguito, la sua importanza fu tale da trasformarsi in una moneta di scambio ed essere definito "**oro bianco**". Negli ultimi anni, tuttavia, medici e nutrizionisti hanno posto l'attenzione sull'eccessivo consumo di sale e la stessa [Organizzazione Mondiale della Sanità](#) è intervenuta sulla questione raccomandando di assumerne meno di 5 grammi al giorno, corrispondenti a 2 grammi di sodio. Quali sono le ragioni di questo allarmismo? Quali problemi può causare questo componente di cui sembra non riuscire a fare

a meno?

## Cloro e sodio, componenti del sale da cucina

Il sale è costituito da **cloro** e **sodio**, due ioni importanti per la nostra salute e che si trovano, per il 50%, nel sale contenuto nei prodotti trasformati che mangiamo e, per il 35%, nel sale che aggiungiamo in cottura e a tavola.

Il **cloro** è fondamentale per il **controllo del pH del sangue** e per il **bilancio idro-elettrolitico**; inoltre è secreto nello stomaco e costituisce i succhi gastrici sotto forma di acido cloridrico che interviene nella prima fase di digestione delle proteine. Il **sodio**, invece, svolge un ruolo vitale per il **controllo della pressione arteriosa**, per l'eccitabilità delle cellule muscolari e nervose nonché per il **trasporto di nutrienti** attraverso le membrane delle nostre cellule.

Ma accanto a queste benefici, il sale possiede delle **controindicazioni** di cui dobbiamo tener conto per evitare problemi di salute molto gravi. Diversi studi condotti di recente, hanno rivelato che gli italiani consumano quasi il doppio del quantitativo di sale consigliato. Addirittura, alcune mamme hanno la cattiva abitudine di salare i cibi dei bambini quando, in realtà, non si dovrebbe fare almeno fino ai due o tre anni di vita.

La verità è che il nostro palato si è abituato a cibi sapidi a svantaggio del sapore naturale degli alimenti di cui, invece, ci dobbiamo riappropriare anche per prevenire **ipertensione** e **malattie cardiovascolari**.

Una meta-analisi di 21 studi clinici su 990 soggetti adulti ipertesi ha mostrato che, a fronte di una riduzione media di 4,4 g di sale al giorno, corrisponde una diminuzione media della pressione arteriosa massima/minima di 5,4/2,8 mmHg. In 12 studi, con la partecipazione di 2240 adulti normotesi, questa riduzione si associava a un abbassamento della pressione arteriosa di 2,4/1,0 mmHg.

Un altro studio ha dimostrato che un più alto consumo abituale di sale, è significativamente associato a un maggior **rischio di ictus cerebrale** e ad altri eventi cardiovascolari. Una differenza di 5g/die riduce fino al 23 % il rischio di ictus e 17 % il rischio di malattia cardiovascolare in toto. Adesso che è nota la correlazione tra gli eccessi e le malattie, pensiamoci e cambiamo le nostre abitudini!

### 6 consigli per ridurre il consumo di sale nell'alimentazione

Potrebbe essere difficile abituarci alla minore sapidità delle nostre ricette ma, dopo una fase iniziale, sicuramente ci faremo l'abitudine. Non è sufficiente, tuttavia, versare meno sale per condire quello che mangiamo perchè è importante che la prevenzione inizi già mentre facciamo la spesa. Di seguito riportiamo alcuni suggerimenti:

1. ridurre il consumo di condimenti e prodotti industriali che contengono sodio come dado da brodo, ketchup, salsa di soia, senape, snack salati, piatti pronti, zuppe, minestrone, pizze surgelate e verdure in scatola;
2. evitare di salare il pasto dei più piccoli fino ai due o tre anni di età;
3. preferire al sale comune, quello iodato che è arricchito con iodio;
4. per dare sapore usare le **erbe aromatiche** (aglio, cipolla, basilico, prezzemolo, rosmarino, salvia, menta, origano, maggiorana, sedano, porro, timo, semi di finocchio) e le spezie (come pepe, peperoncino, noce moscata, zafferano, **curry**);
5. esaltare il sapore usando succo di limone e aceto;

6. non esagerare con cibi sotto sale, come le alici, olive da tavola, formaggi, salumi e insaccati (salame, prosciutto crudo e prosciutto cotto).