Sale

Sia il sapore che le proprietà biologiche del sale comune (cloruro di sodio) sono legate principalmente al sodio: ogni grammo di sale contiene circa 0,4 g di sodio. In condizioni normali il nostro organismo elimina giornalmente da 0,1 a 0,6 g di sodio che corrisponde a 0,25-1,5 grammi di sale, quantità che corrisponde alla punta di un cucchiaino.

Tuttavia, non è necessaria l'aggiunta di sale ai cibi, in quanto il sodio contenuto in natura negli alimenti è sufficiente a coprire le necessità dell'organismo. Il sodio che assumiamo mangiando proviene da fonti di varia natura: quello contenuto nel sale aggiunto a tavola; quello contenuto allo stato naturale negli alimenti (acqua, frutta, verdura, carne, ecc.); quello contenuto nei prodotti trasformati (artigianali e industriali) nonché nei piatti pronti.

Il sale aggiunto a tavola o mentre si cucina è circa il 35% dell'assunzione totale, solo il 10% arriva dagli alimenti freschi al naturale e ben il 55% proviene dai cibi conservati o trasformati.

Ogni giorno l'adulto italiano ingerisce in media circa 10 g di sale (cioè 4 g di sodio), quindi molto più (quasi dieci volte) di quello fisiologicamente necessario.

Un consumo eccessivo di sale può favorire l'instaurarsi dell'ipertensione arteriosa, soprattutto nelle persone predisposte, e di altre patologie. Per questo, ridurre gli apporti di sale può essere un'importante misura preventiva o di supporto alla cura per molte persone.

Studi recenti hanno confermato che un consumo medio di sale al di sotto di 5 g al giorno per la popolazione adulta, rappresenta un buon compromesso tra l'appagamento del gusto e la prevenzione dei rischi per la salute legati al sodio.

Non è difficile diminuire il consumo di sale, soprattutto se la riduzione avviene gradualmente, giorno dopo giorno. Infatti il nostro palato si adatta facilmente, ed è quindi possibile rieducarlo a cibi meno salati.

E ricordiamoci…. Impariamo a consumare meno sale e quel poco usiamolo iodato: è comune sale da cucina al quale è stato aggiunto iodio sotto forma di ioduro e/o iodato di potassio, in quantità adeguata alla copertura dei fabbisogni di iodio. Infatti, poiché nel nostro Paese i livelli di assunzione di iodio sono insufficienti e un discreto numero di persone soffre di gozzo, le autorità sanitarie hanno scelto il sale come veicolo per aumentare la quantità di iodio nella dieta.

Se in cucina l'uso del sale è fondamentale, si possono tuttavia adottare alcuni accorgimenti che ci aiutano a diminuirne e migliorarne il consumo: 1-Non portare la saliera in tavola. 2-Usare un cucchiaino piccolo per salare la pasta e non farlo con le mani. 3- Limitare l'impiego di dadi da brodo e salse come il ketchup. 4-Non usare bevande isotoniche per reintegrare la perdita di liquidi dovuta all'attività fisica: l'acqua è l'ideale. 5-Insaporire i cibi con erbe aromatiche, spezie, succo di limone e aceto.

Va tenuto presente inoltre che esistono delle fonti insospettabili di sale: è contenuto infatti in moltissimi alimenti, compresi alcuni dolci. In particolare, si trova negli snack confezionati, nei cereali per la colazione e nei formaggi (specialmente se stagionati).

Nella Roma antica la Via Salaria era la strada che portava al porto di Ostia, da cui proveniva la principale fornitura di sale; ai soldati che facevano parte di avamposti all'estero, in zone in cui scarseggiava il sale, ne veniva fornita una quantità chiamata salarium, che più tardi si trasformò in una gratifica in denaro (da cui il nostro salario).