

MENO SALE PIÙ SALUTE ... IN 5 MOSSE

Consumare poco sale aiuta a ridurre la pressione arteriosa e a mantenere sani cuore e arterie

**MENO
SALE IN 5
MOSSE**

DICHIARAZIONE NUTRIZIONALE		
Valori medi per 100 g di prodotto		per 50 g
Energia	1.215 kcal/290kcal	608 kcal/145 kcal
Grassi	6,6 g	3,3 g
di cui acidi grassi saturi	5,7 g	2,8 g
Carboidrati	47 g	24 g
di cui zuccheri	23 g	11 g
Fibre	6,7 g	3,3 g
Proteine	6,1 g	3,0 g
Sal	9,25 g	4,63 g



1

Controlla le etichette e scegli alimenti a minore contenuto di sale

2

Usa erbe aromatiche e spezie al posto del sale per insaporire i tuoi piatti

3

Limita il consumo di alimenti pronti al consumo e preferisci quelli freschi

4

Scola e risciacqua verdure e legumi in scatola prima di consumarli

5

Riduci gradualmente il contenuto di sale nelle ricette

I sostituti del sale (sali di potassio) possono essere utilizzati solo con l'approvazione del medico di famiglia



Sale	
ALTO	superiore a 1-1,2 g /100 g
MEDIO	da 0,3 a 1-1,2 g /100 g
BASSO	inferiore a 0,3 g /100 g
N.B. 1 grammo di sale corrisponde a 2,5 grammi di sale	
RICORDA, POCO SALE MA CHE SIA IODATO	

MENO SALE PIÙ SALUTE

settimana mondiale per la riduzione del consumo di sale



Sale... quanto ne serve?

Le quantità di sale che servono al nostro organismo sono assicurate dal contenuto naturalmente presente nei cibi. I consumi da non superare sono indicati in tabella.

SALE: obiettivi nutrizionali per la prevenzione (LARN 2024)

Età	Assunzione massima
1 - 3 anni	1,8 g/die
4 - 6 anni	2,3 g/die
7 - 10 anni	2,8 g/die
più di 10 anni	5,0 g/die
dai 60 anni	4,0 g/die

... Quanto ne consumiamo?

In Italia il consumo medio di sale pro-capite è stimato pari a circa 9 grammi giornalieri. Questa quantità è quasi il doppio rispetto a quanto indicato dai LARN come assunzione giornaliera massima nell'adulto.

Controlla le fonti nascoste di sale: ecco alcuni esempi

Alimenti	Peso di una porzione (g)	Contenuto di sale (g)
Pane	50 (una fetta media)	0,8
Biscotti dolci	20 (2-4 biscotti)	0,1
Brioche semplice	40 (una unità)	0,4
Merendina tipo pan di spagna	35 (una unità)	0,3
Cereali da prima colazione	30 (4 cucchiaini da tavola)	0,2/0,3
Olive da tavola conservate	35 (5 olive)	1,1
Verdure sott'aceto	60 (3 cucchiaini da tavola)	1,2
Prosciutto crudo	50 (3-4 fette medie)	2,4/3,0
Prosciutto cotto	50 (3-4 fette medie)	0,9
Salame	50 (8-10 fette medie)	1,9
Provolone, caciotta, pecorino	50 (porzione)	0,9
Formaggio	22 (una unità)	0,6
Parmigiano/grana grattugiato	10 (1 cucchiaino da tavola)	0,2
Tonno in scatola	52 (una scatolaletta)	0,4
Patatine in sacchetto	25 (una confezione individuale)	0,4

Fonte: Banca Dati di Composizione degli Alimenti per Studi Epidemiologici in Italia a cura di Gnagnarella P, Salvini S, Parpinel M. Versione 1.2008
Website <http://www.iao.it/bda>

Settimana Mondiale 2025

Meno sale più salute in 5 mosse

Anche quest'anno, la Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU) partecipa alla campagna organizzata da World Action on Salt, Sugar and Health (WASSH) per promuovere la riduzione dell'assunzione di sale da cucina nell'alimentazione quotidiana.

Quest'anno la campagna sottolinea come ognuno di noi con **5** mosse può ridurre il consumo di sale. **1** controllare le etichette e scegliere gli alimenti con meno sale; **2** insaporire i piatti facendo un ampio utilizzo di erbe e di spezie; **3** preferire i prodotti freschi e limitare quelli pronti al consumo; **4** cucinare la pasta, la verdura e i legumi con sempre meno sale; **5** scolare e risciacquare accuratamente verdure e legumi in scatola.

ALIMENTI MENO RICCHI DI SALE E DA CONSUMARE SENZA SALE AGGIUNTO



- * pasta, riso, polenta
- * pane poco salato
- * carni, pesce, uova
- * verdura e ortaggi
- * latte, yogurt
- * frutta fresca, spremute
- * legumi
- * olio

ALIMENTI RICCHI DI SALE DA CONSUMARE SALTUARIAMENTE



- * salumi, formaggi
- * pizza, cracker, grissini
- * patatine, salatini
- * pesce sotto sale o marinato
- * conserve vegetali
- * piatti industriali pronti
- * ketchup, salsa di soia, senape, maionese
- * olive, capperi
- * margarina e burro salati
- * dado da brodo

Dimezzare da **10 a 5 grammi** al giorno il nostro consumo abituale di sale



Riduce del **23 %** il pericolo di avere un ictus

Riduce del **17 %** il pericolo di avere un attacco cardiaco