

## LE ALTERNATIVE AL SALE

Peperoncino, zafferano, pepe, prezzemolo, cipolla, aglio, aceto, succo di limone, basilico, origano, timo.



Troppo sale danneggia la nostra salute  
Quando mangi fuori casa chiedi meno sale!  
E quando fai la spesa leggi sempre l'etichetta,  
ti aiuterà a scegliere con più attenzione



## BENEFICI DI UNA DIETA IPOSONDICA

La riduzione del contenuto di sodio nell'alimentazione aiuta a prevenire l'ipertensione e le malattie cardiovascolari come l'infarto; nei pazienti con scompenso cardiaco, la dieta iposodica è utile perché riduce la formazione di edemi dovuta all'accumulo di liquidi. In condizioni di salute viene consigliato un apporto di sale pari a 5-6 gr al giorno.



Ricordati che riducendo gradualmente il consumo di sale, si migliora la sensibilità gustativa apprezzando cibi poco salati, senza per questo rinunciare al gusto. Se per motivi di lavoro consumiamo un pasto al bar o al ristorante, cominciamo con leggere il menù e scegliere tra i piatti offerti; saltiamo gli stuzzichini, le patatine, le olive e le arachidi a favore di crudità di verdure fresche; scegliamo piatti cotti alla brace, alla griglia o al vapore con contorni ed insalate crude e i condimenti li aggiungiamo noi!

E per saperne di più.....

[www.sinu.it](http://www.sinu.it); [www.menosalepiùsalute.it](http://www.menosalepiùsalute.it)



Cardiologia di Dolo  
Direttore f.f : Dott.Marco Michieletto

## SALE E SAPIENZA



### CONSIGLI DIETETICI



Noi tutti consumiamo **troppo sale**. Un consumo eccessivo di sale può favorire sia la ritenzione di liquidi che l'insorgere dell'**Ipertensione Arteriosa**. L'Ipertensione (o pressione alta) può colpire persone di qualsiasi età e può essere causa di morte o di varie malattie quali l'infarto del cuore, lo scompenso cardiaco, l'ictus cerebrale, e l'insufficienza renale.

Coordinatore infermieristico: Dott.ssa Bertolin Monica 041 5133433  
Dietista: Sig.ra Celeghin Franca 041 5133305

Revisione n°1 Marzo 2018

## DIETA IPOSODICA

Il sale ha al suo interno un alto contenuto di sodio, un minerale che facilita la ritenzione idrica. Inoltre, il sodio rende più facile l'escrezione del calcio, favorendo così l'osteoporosi. 5 gr in meno di sale al giorno (un cucchiaino da caffè) riducono del 23% il pericolo di avere un ictus e del 17% il pericolo di avere una malattia del cuore

### QUAL E' IL FABBISOGNO DI SODIO?

Il sodio, il cui apporto giornaliero è di 5 gr/di, regola la conduzione dell'impulso nervoso. Secondo uno studio effettuato dall'Istituto Superiore di Sanità, il consumo pro capite attuale di sale è di 10-15 gr al giorno.

Questa quantità è 2-3 volte maggiore rispetto a quanto suggerito dall'organizzazione Mondiale della Sanità.

L'eccesso di sodio nell'alimentazione non è da sottovalutare poiché può portare all'insorgenza di patologie molto serie legate al sistema circolatorio.

### REGOLE BASE PER UNA DIETA IPOSODICA

1. Controllare sempre le etichette, anche delle acque minerali.
2. Salumi e insaccati devono essere consumati in quantità limitate..
3. Evitare condimenti come il dado, salsa di soia ecc che contengono oltre al sodio, anche il glutammato.
4. Consumare cibi freschi e non in scatola.
5. Aggiungi gradualmente alle TUE ricette meno sale e sempre iodato.
6. A tavola niente saliera, metti solo olio e aceto.
7. Prediligere tipi di cottura semplice come alla griglia o al vapore.
8. Insaporire con aromi naturali.
9. Bere almeno 1,5 l acqua a basso contenuto di sodio e assumere frutta e verdura fresca e di stagione utilizzando ortaggi di provenienza nazionale.

21 - 27 Marzo 2011, Settimana Mondiale per la Riduzione del Consumo di Sale  
Meno Sale e più Salute  
contro l'ipertensione e le malattie cardiovascolari

**Alimenti Meno Ricchi di Sale da Consumare Abituamente**

- 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 Saltuarmente**

- Pesce sotto sale o marinato
- Margarina, burro salati
- Piatti industriali pronti
- Ketchup, salsa di soia
- Senape, maionese
- Conservas vegetali
- Patatine, salatini
- Crackers, grissini
- Dado da brodo
- Olive, capperi
- Salumi
- Pizza

**Prepara i tuoi pasti utilizzando poco sale**

**Atteno il tuo gusto a nuovi sapori poveri di sale**

**Meno sale**

**Leggi l'etichetta, ti aiuterà a scegliere con più attenzione**

	Sodio	Salte
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

Come considerare i valori riportati in etichetta? 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.

NOTE: I nomi che indicano la presenza del sale aggiunto sono: sale (o Na), cloruro di sodio, bicarbonato, glutammato di sodio, benzato di sodio, olii di sodio.

L'iniziativa a San Marino è promossa dall'Associazione sammarinese Cuore-Vita e dall'Associazione sammarinese Farmacisti

www.cuorevita.sm

ASSOCIAZIONE SAMMARINESE FARMACISTI

con la collaborazione di **Sorpresa!**  
Mondo d'informazione, shopping e news