



Il sale: nemico o alleato?

Il sodio, componente del cloruro di sodio o comune sale da cucina, è indispensabile per garantire i naturali processi biochimici e fisiologici dell'organismo ma un suo consumo eccessivo è pericoloso. Ecco perchè



Il sale ha importanti benefici per la salute ma se utilizzato in eccesso crea patologie serie (Foto © Canva).

“Ridurre il consumo di sale” è una tra le affermazioni più diffuse quando si parla di cucina e corretta alimentazione. Ciò non è errato perché tale condimento, se utilizzato senza parsimonia, potrebbe causare diversi problemi, soprattutto considerando che molti prodotti in commercio già ne contengono una certa quantità. Tuttavia, il sale da cucina non è nostro nemico; l'equilibrio e il giusto introito sono sempre la chiave per il benessere sistemico. Scopriamo perché.

Tipologie di sale

Il sale da cucina, che può essere ricavato dal mare (sale marino) o dal suolo da cui si estrae la salgemma, si presenta nelle seguenti forme:

- **Sale raffinato:** composto da cloruro di sodio, può essere fino o grosso;
- **Sale integrale:** contiene altri minerali tra cui rame, iodio, bromo e zinco, naturalmente presenti in quanto non subisce il trattamento di raffinazione
- **Sale iposodico:** ha un contenuto di sodio ridotto ed è costituito principalmente da **cloruro di potassio**, particolarmente indicato per soggetti ipertesi o predisposti alla formazione di calcoli renali
- **Sale iodato:** è un tipo di sale raffinato a cui viene aggiunto iodio. Il suo consumo è ideale per le patologie da carenza iodica ma è sconsigliato per specifiche alterazioni tiroidee (ipertiroidismo).



Varie tipologie di sale da utilizzare in cucina (Foto © Canva).

Il sale da cucina: perchè è utile nella dieta

Il **sale da cucina**, chimicamente cloruro di sodio, è un elemento essenziale per diverse funzioni che avvengono nell'organismo. Il **sodio**, infatti, gioca un ruolo cardine nel **mantenimento del volume del plasma** e nell'**equilibrio acido-base**; inoltre è un nutriente indispensabile per la **trasmissione degli impulsi nervosi a livello miocardico** (del cuore), dove un eccesso o una povertà di sale può provocare aritmie. Non vanno trascurati anche i benefici per il sistema nervoso, muscolo-scheletrico e urinario. Fondamentale è la sua importanza per il **corretto funzionamento cellulare**, dove nella sua forma anionica e cationica, mantiene quello che viene definito **equilibrio elettrolitico**.

Il sale come “nemico”: quando può fare male

Anche se il sodio svolge funzioni fisiologiche importanti, in una dieta salutare si [consiglia di ridurre l'eccessivo consumo](#). Un introito di sodio oltre il fabbisogno raccomandato, infatti, è strettamente correlato all'**aumento dei fattori di rischio** che coinvolgono patologie quali ipertensione, malattie cardiache e ictus che rappresentano la prima causa di morte globale. Inoltre, un eccesso di sale e in particolare di sodio (ipernatriemia) induce a disidratazione e ritenzione idrica.

Fabbisogno consigliato

L'**Organizzazione Mondiale della Sanità** raccomanda un consumo giornaliero di 2.000 mg di sodio, equivalenti a meno di 5 grammi di sale e almeno 3.510 mg di potassio. I LARN (Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti), poi, consigliano per la popolazione italiana un consumo ancor più basso: non più di 3,75 g di sale al giorno, quindi 1,5 g di Sodio circa. In realtà, soltanto in Italia, il consumo medio giornaliero di sale si aggira intorno ai 10g (molto di più a quanto consigliato).

Quali alimenti contengono sale

Quando si prescrive una limitazione del sale, si tiene conto del fatto che non solo lo aggiungiamo manualmente ai vari piatti ma lo assumiamo anche attraverso alimenti che contengono sodio come frutta, verdura, carne e pesce. Già con questi cibi, si acquisisce un quantitativo di sale sufficiente a coprire il fabbisogno del nostro organismo; in altre parole, seguendo un'alimentazione equilibrata e completa di tutti gli ingredienti, non sarebbe necessario aggiungere ulteriore sale alle pietanze, se non per esaltarne il gusto.

Altro sale "nascosto" proviene da moltissimi prodotti in commercio tra cui:

- Insaccati, carni trasformate
- Formaggi, soprattutto stagionati
- Prodotti da forno
- Alimenti confezionati e conservati (prodotti in scatola)
- Salse
- Dado da cucina

Come limitare il consumo di sale?

1. Limitare tutti i prodotti con aggiunta di sale ed eventualmente acquistare quelli a ridotto contenuto di sale o privi (leggere bene l'etichetta nutrizionale)
2. Cucinare con spezie per esaltare il sapore dei cibi laddove possibile
3. Ridurre il consumo dei prodotti in scatola e talvolta sciacquarli al meglio
4. Non aggiungere ulteriore sale quando si consumano prodotti già salati, come ad esempio pomodori secchi o salmone affumicato.



Un'insalata con pomodori secchi (Foto © Francesca Trasimeno).

Data di creazione

26/10/2020

Autore

francesca-trasimeno