


Sale e scendi

Tra certezze scientifiche e falsi miti, anche per il sale vale il principio: poco, ma buono.



Nel linguaggio comune spesso utilizzati come sinonimi, in realtà sale e sodio sono due cose diverse. Il sodio è un componente (l'altro è il cloro) del cloruro di sodio, composto noto come sale da cucina. Per intenderci, il sodio rappresenta il 40 per cento del peso in grammi del sale, e 2,5 grammi di sale ne contengono circa 1 di sodio. Questo ci aiuta a comprendere meglio le informazioni nutrizionali, e soprattutto a orientarci nella lettura delle etichette che alcune volte indicano il contenuto di sodio, altre quello del sale. Per fortuna, a partire dall'inizio di quest'anno, è obbligatorio sull'etichetta nutrizionale indicare il solo quantitativo di sale, informazione più semplice e immediatamente fruibile per tutti.

Questione saliente

Ridurre il consumo di sale è forse la più classica e conosciuta raccomandazione per la salute. Uno dei tormentoni degli ultimi anni è stato proprio "usa meno sale: la tua pressione diminuirà e vivrai una vita più lunga e più sana". Le nuove linee guida dell'*Organizzazione Mondiale della Sanità* raccomandano, infatti, una riduzione del consumo di sale a meno di 5 g negli adulti (ipertesi e non, donne in

■ Ersilia Troiano

gravidanze e allattamento) e a livelli ancora inferiori nei bambini, a seconda dell'età (meno di 2 g nei bambini da 1 e 3 anni). Per amore di scienza è tuttavia necessario dire che quello del sale è forse uno dei temi da sempre più controversi della medicina.

Divieto di eccesso

Molti ricercatori, infatti, affermano che la riduzione di sale in una popolazione sana non è poi così efficace per abbassare la pressione e di conseguenza per ridurre il rischio di malattie cardio e cerebrovascolari, prime tra tutte infarto e ictus. O perlomeno che i suoi effetti sarebbero molto blandi e andrebbero valutati in un contesto più generale di stile di vita (alimentazione poco equilibrata, stress, fumo) e di sensibilità individuale, geneticamente determinata. Una certezza su tutte, tuttavia, c'è: consumiamo troppo sale rispetto alle effettive necessità dell'organismo e almeno il doppio di quanto raccomandato. Questo troppo deriva soprattutto dal sale aggiunto per condire e cucinare gli alimenti e dai prodotti artigianali e industriali – salumi e formaggi, insaccati, prodotti conservati e *snack* salati – e dalla ristorazione collettiva e commerciale. In tal senso molto si è fatto negli ultimi

anni per ridurre il contenuto di sale nei prodotti confezionati e per sensibilizzare la grande ristorazione a usarne meno. Del resto, si sa, il sale – insieme ai grassi da condimento – è il principale responsabile del sapore dei cibi.

Ti iodio

Ciò che, però, non molti sanno è che riducendo gradualmente l'aggiunta di sale, il palato si abitua a poco a poco ad apprezzare il vero sapore degli alimenti, senza subirne alcuno *shock*, e che aromi e spezie aiutano a esaltare il sapore dei cibi, *rimpiazzando* in maniera più che egregia il sale e, perché no?, i grassi. E, ancora, che è possibile chiedere, quando si mangia fuori casa, piatti da condire al momento a proprio piacimento prestando attenzione a aggiunte eccessive. Dunque meglio poco sale, ma iodato. Dal 2005 vige l'obbligo in Italia per gli esercizi di vendita e la ristorazione di mettere a disposizione del consumatore, per l'acquisto o il consumo, sale iodato che rappresenta il modo migliore per assumere le giuste quantità di iodio attraverso l'alimentazione e prevenire malattie tiroidee, come il gozzo, che nel passato hanno avuto una connotazione endemica soprattutto nelle zone montane del nostro paese. Ovviamente anche per il sale iodato valgono le stesse indicazioni di consumo del sale comune.

Veniamo al sodio

E i sali dietetici? Sono prodotti a ridotto contenuto di sodio, da utilizzare in sostituzione del normale sale da cucina. Ne esistono diversi tipi, ma non rappresentano una soluzione per tutti: il loro utilizzo va, infatti, valutato adeguatamente da uno specialista o dal medico di medicina generale. Purtroppo il bombardamento mediatico, che ha accompagnato i messaggi sull'importanza di assumere meno sale, ha contribuito a diffondere una serie di falsi miti. Tra gli altri, anche quello delle acque minerali povere di sodio. Sebbene in commercio siano, infatti, presenti acque povere in sodio, nella maggior parte delle acque minerali il suo contenuto è inferiore a 0,05 grammi per litro, il che significa che per arrivare a assumere 2 grammi di sodio (i famosi 5 grammi di sale al giorno raccomandati) bisognerebbe berne più di 40 litri al giorno. Anche in questo caso, dunque, uno sguardo consapevole alle etichette è sempre utile per confrontare tra loro le acque minerali e scegliere quella che più si addice alle proprie esigenze, anche di gusto. ■

Bell'e pronto

Basta qualche accortezza e anche con i piatti pronti si può mangiare in modo sano ed equilibrato.

Corse al supermercato prima di tornare a casa, dopo il lavoro o nella pausa pranzo. E poco, pochissimo tempo per cucinare. Ecco allora che sugli scaffali dei

supermercati trovano sempre più spazio i cosiddetti "piatti pronti", cioè già cotti del tutto o in parte, da riscaldare velocemente in forno o in padella. Pizza, pasta, zuppe, secondi piatti, contorni di verdure, c'è solo l'imbarazzo della scelta.

È dunque possibile per chi ha poco tempo da dedicare alla cucina (o per chi non ama cucinare) mangiare in maniera sana ed equilibrata senza dover passare ore a pulire verdure, preparare sughi o sfilettare pesce? Può darsi. Ma, come sempre, con qualche attenzione. Innanzitutto sgombriamo il campo da pregiudizi poco fondati sul valore nutrizionale eccessivo di questi prodotti e sulla scarsa qualità degli ingredienti. I consumatori sono oggi molto più attenti ed esigenti, e ai piatti pronti chiedono, oltre alla praticità, anche contenuti nutrizionali adeguati, genuinità, un aspetto e un sapore gradevoli. E a queste esigenze l'industria alimentare deve essere attenta, ovviamente, se vuole che i suoi prodotti siano scelti e acquistati.

Anche per i piatti pronti vale la regola della varietà delle scelte e della lettura delle etichette. Come per i piatti tradizionali, infatti, c'è una grossa differenza tra una zuppa di legumi e cereali e un piatto più elaborato: una carbonara rimane una carbonara, sia essa fresca o surgelata, e il suo valore nutrizionale e la ricchezza degli ingredienti non cambiano se la prepariamo a casa o la riscaldiamo in padella.

Se un rischio c'è, è quello di prestare scarsa attenzione alle porzioni. Sulla quasi totalità dei prodotti è tuttavia presente il loro numero per unità di confezione. Bisogna dunque conservare correttamente in congelatore o frigorifero le confezioni aperte. Per evitare sprechi ed inutili eccessi, è inoltre possibile acquistare le confezioni monoporzione. E il prezzo? Indubbiamente più alto, se si considera il costo delle singole materie prime. Probabilmente, però, sostenibile per chi è costretto a fare una valutazione costo-beneficio e a monetizzare anche il tempo necessario a prepararle quelle materie prime, per trasformarle in appetitosi piatti. ■

