

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 scatoletta)	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.ieo.it/bda>

Meno sale per tutta la famiglia

Ricordati che riducendo gradualmente il consumo di sale si migliora la sensibilità gustativa apprezzando cibi poco salati, senza per questo rinunciare al gusto.

Vuoi provare questo piacere?
Segui queste semplici regole, a casa con tutta la famiglia e nei pasti fuori casa.

Quando fai la spesa, acquista alimenti poco salati: controlla sempre le etichette, anche delle acque minerali

Quando sono disponibili, scegli prodotti a basso contenuto di sale (ad esempio pane ed altri derivati dei cereali senza aggiunta di sale)

Riscopri il piacere di una buona cucina e riduci il consumo di piatti industriali, sughi già pronti o cibi in scatola

Limita l'uso di condimenti contenenti sodio (dado da brodo, ketchup, salsa di soia, senape, ecc.)

Aggiungi meno sale alle ricette: pasta e riso possono essere cotti in acqua poco salata; bistecche, pesce, pollo, verdure o patate (anche fritte) possono essere preparati e cucinati con meno sale o addirittura senza

Insaporisci i cibi con erbe aromatiche fresche, spezie o usando limone e aceto

A tavola, metti solo olio e aceto: sarà più facile non aggiungere sale ai piatti già cucinati!

Non aggiungere sale nelle pappe dei tuoi bambini almeno per tutto il primo anno di vita ed abituali ad apprezzare cibi poco salati

Latte e yogurt sono una buona fonte di calcio con pochissimo sale. Preferisci i formaggi freschi a quelli stagionati

Se mangi un panino, puoi prepararlo con alimenti a basso contenuto di sale

Durante gli spuntini, frutta o spremute sono un'ottima alternativa agli snack salati

Nell'attività sportiva leggera reintegra con la semplice acqua i liquidi perduti attraverso la sudorazione

Se proprio trovate il menù insipido: solo un pizzico di sale, ma iodato

e per saperne di più...

www.sinu.it

www.menosalepiusalute.it

www.worldactiononsalt.com

Aderisce alla campagna

Sistema Socio Sanitario

Regione Lombardia

ATS Insubria



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
conserven 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

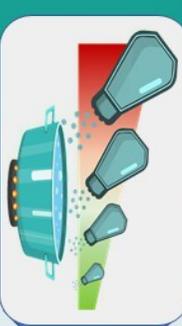
Riduce del **17 %** il pericolo di avere un attacco cardiaco

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
MOSSSE**

DICHIARAZIONE NUTRIZIONALE

Valori medi per 100 g di prodotto	per 50g
Energia	1215 kJ/290kcal
Grassi	4,3 g
di cui acidi grassi saturi	2,4 g
Carboidrati	47 g
di cui zuccheri	23 g
Fibre	0,1 g
Proteine	0,05 g
Sodio	0,18 g
50g	0,09 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. | grammo di sodio corrisponde a 25 grammi di sale
RICORDA, POCO SALE MA CHE SIA IODATO

