

MANGIARSANO: BASTA SALE IN ECCESSO PER EVITARE DANNI SERI ALLA SALUTE

20 Febbraio 2013



L'AQUILA – Fra le numerose cattive abitudini alimentari una delle più dannose per la nostra salute è senza dubbio l'eccessiva aggiunta di sale per dare sapore ai 'nostri piatti' e l'utilizzo con troppa frequenza di alimenti ricchi di sodio.

In realtà meno della metà della quota giornaliera di sale lo assumiamo attraverso l'uso del comune sale da cucina, mentre la maggior parte lo troviamo già presente negli alimenti e ancor più aggiunto ad essi attraverso processi industriali.

Diete eccessivamente ricche di sodio sono responsabili della ritenzione idrica che porta alla formazione della tanto odiata cellulite e della ancor più temibile ipertensione.

Le persone più a rischio di ipertensione saranno ovviamente quelle che presentano oltre ad una cattiva alimentazione anche altri fattori di rischio quali: fumo, stress, sovrappeso, obesità, sedentarietà, dislipidemie, diabete, ecc.

Una dieta normosodica dovrebbe apportare dai 2400 ai 3500 mg di sodio al giorno, mentre una dieta definibile strettamente iposodica dovrebbe apportarne meno di 800 mg ed infine una dieta iposodica da portare avanti per lunghi periodi dovrebbe attestarsi intorno ai 1500-1800 mg.

Ridurre la quantità di sale che si consuma giornalmente non è poi così difficile. Se la riduzione avverrà gradualmente riusciremo, infatti, ad educare il nostro palato ad apprezzare cibi meno salati. In un tempo relativamente breve questi stessi cibi li sentiremo saporiti al punto giusto, mentre ci appariranno troppo salati quelli conditi nel modo precedente.

Il regime alimentare ideale prevede quindi la riduzione del sale da cucina aggiunto alle pietanze, di tutti i cibi in scatola, dei salumi e dei formaggi stagionati, dei dolci industriali, e di alcune salse come il ketchup, la salsa di soia, ecc.

A questi alimenti vanno invece preferiti tanta frutta e verdura fresca, latte e latticini con basso contenuto di grassi.

Molto importante è limitare l'uso di alcolici ed in particolar modo di superalcolici senza negare all'iperteso un mezzo bicchiere di vino ai pasti principali. Uno degli aspetti più interessanti è relativo ai benefici che l'iperteso trae dalla perdita di peso; è stato infatti dimostrato che già perdere anche solo 4,5 kg consente una notevole riduzione dei valori pressori.

Infine, per quanto riguarda il tanto discusso caffè, da recenti studi è emerso come l'innalzamento della pressione che fa seguito al suo consumo è transitorio e si attenua con l'assuefazione. Diciamo quindi che seppur con cautela 1-2 caffè al giorno possono essere concessi; fanno eccezione i casi più complicati ed ostinati.

Consigli utili

- Ridurre progressivamente l'uso di sale in cucina, sostituendo completamente il sale comune con quello arricchito di iodio (per evitare di avere problemi con la tiroide).

- Non portare il sale in tavola.
- Imparare a usare le spezie, le erbe aromatiche, il succo di limone e l'aceto piuttosto che il sale per migliorare il sapore delle pietanze.
- Consumare piccole quantità di salumi, insaccati e formaggi stagionati.
- Ricordarsi che la carne, il pesce fresco e il pollame hanno contenuto di sodio minore rispetto a quelli in scatola o conservati.
- Limitare l'uso di condimenti alternativi contenenti sodio (dado da brodo, ketchup, salsa di soia, senape, ecc.).
- Scegliere, quando possibile, le linee di prodotti a basso contenuto di sale (tonno in scatola a basso contenuto di sale, il pane senza sale, ecc.).
- Aumentare la quota di verdure e frutta nella dieta.
- Bere un'acqua oligominerale con poco sodio.

* *biologo nutrizionista* - www.danielepercossi.it