
Settimana mondiale per la riduzione del consumo di sale

Mar 13/05/2025 - 10:10

Quanto sale contengono gli alimenti trasformati e come possiamo ridurre l'assunzione di sale?

Più della metà del nostro apporto giornaliero di sale proviene da alimenti trasformati. Questi contengono notevoli quantità di sale “nascosto”. In occasione della Settimana mondiale per la riduzione del consumo di sale, il Centro Tutela Consumatori Utenti (CTCU) ha analizzato il contenuto di sale di 50 alimenti trasformati.

La settimana dal 12 al 18 maggio 2025 è dedicata alla salute: l'annuale Settimana mondiale per la riduzione del consumo di sale si propone di sensibilizzare l'opinione pubblica sugli effetti nocivi di un consumo eccessivo di sale e di ridurre così il consumo.

Mentre l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) raccomanda di consumare un massimo di cinque grammi di sale per persona al giorno per motivi di salute (che corrispondono a circa un cucchiaino di sale), il consumo effettivo di sale a livello mondiale è più del doppio, con una media di 10,8 grammi per persona al giorno (fonte: WASSH - *World Action on Salt, Sugar and Health*). Anche gli italiani consumano molto più sale di quanto raccomandato: una media di 9,5 grammi di sale al giorno per gli uomini e di 7,2 grammi per le donne (fonte: ISS - Istituto Superiore di Sanità 2018-2019).

Sale e malattie cardiovascolari

È noto da tempo che un consumo eccessivo di sale sia associato a un aumento della pressione sanguigna e possa portare all'ipertensione. Questa, ma anche livelli di pressione leggermente elevati, aumentano a loro volta il rischio di malattie cardiovascolari come infarti o ictus, che sono la causa di morte più comune in tutto il mondo. Si stima che due milioni di decessi all'anno possano essere attribuiti a una dieta ricca di sale. Secondo alcuni studi e modelli, fino a 26.000 dei circa 135.000 decessi

per infarto e ictus che si verificano ogni anno in Italia potrebbero essere evitati se l'assunzione di sale fosse ridotta a un massimo di cinque grammi per persona al giorno (fonte: Strazzullo et al. 2009). Una riduzione dell'assunzione di sale si traduce in un abbassamento dei livelli di pressione sanguigna, il che significa che attacchi cardiaci e ictus si verificherebbero meno frequentemente nella popolazione.

Gli alimenti trasformati contribuiscono maggiormente al consumo di sale

Secondo le stime della Commissione Europea, le persone in Europa consumano fino al 75% del loro apporto giornaliero di sale attraverso alimenti trasformati e pasti consumati fuori casa. Si tratta principalmente di pane e prodotti da forno, formaggi, carni lavorate e piatti pronti. In Italia si stima che il 54% dell'assunzione di sale provenga da alimenti trasformati. Il sale che utilizziamo in casa per cucinare e condire contribuisce per il 36%, mentre gli alimenti freschi e non trasformati contribuiscono solo per il 10% al nostro apporto di sale (fonte: CREA - Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria). La maggior parte del sale viene quindi ingerita senza che ce ne accorgiamo perché "nascosta" nei cibi e nei piatti elaborati.

50 alimenti sotto la lente d'ingrandimento del Centro Tutela Consumatori Utenti

In occasione della Settimana mondiale per la riduzione del consumo di sale di quest'anno, il CTCU ha analizzato e confrontato il contenuto di sale di 50 alimenti trasformati in quattro diverse catene di vendita al dettaglio a Bolzano. I prodotti analizzati possono essere suddivisi in cinque categorie: piatti pronti, prodotti da forno e snack salati, carni lavorate, sostituti vegani della carne e formaggi. I prodotti sono stati confrontati in base al loro contenuto di sale, espresso in grammi di sale per 100 grammi di prodotto, secondo le informazioni riportate nella tabella nutrizionale sulla confezione. Per la valutazione del contenuto di sale il CTCU ha utilizzato i valori di riferimento della SINU (Società Italiana di Nutrizione Umana). In base a questi valori, il contenuto di sale fino a 0,3 g/100 g deve essere classificato come basso, quello tra 0,3 e 1,2 g/100 g come medio-alto e quello superiore a 1,2 g/100 g come alto. Il CTCU ha anche calcolato il contenuto di sale per porzione e lo ha confrontato con la quantità massima giornaliera raccomandata (OMS). Le dimensioni delle porzioni variano naturalmente. A seconda dell'alimento, una porzione corrisponde a un pezzo (ad esempio un panino o un salamino) o alla dimensione della porzione specificata dal produttore o a una porzione standard secondo la SINU.

Salato, moto salato, salatissimo

In base ai valori guida SINU, nessuno dei 50 alimenti analizzati presenta un ridotto contenuto di sale (<0,3 g/100 g); 11 di questi prodotti hanno invece un contenuto di sale medio (0,3 - 1,2 g/100 g), mentre i restanti 39 prodotti hanno un contenuto di sale alto (>1,2 g/100 g).

Il contenuto di sale più basso, tra gli alimenti analizzati, è stato riscontrato in una ricotta (0,36 g/100 g). "Il "premio negativo" per il più alto contenuto di sale va invece a un prosciutto di Parma che, secondo le informazioni riportate nella tabella nutrizionale, contiene ben 5,2 grammi di sale ogni 100 grammi",

afferma Silke Raffeiner, esperta di nutrizione del CTCU. "Con una porzione standard di 50 grammi di questo prosciutto di Parma, si consumano pertanto già 2,6 grammi di sale, e, quindi, il 52% della quantità giornaliera massima raccomandata". Non sorprende, tuttavia, che il prosciutto di Parma, il salame, lo speck e altri prodotti a base di carne siano la categoria di prodotto più salata della rilevazione, contenendo tra 1,9 e 5,2 grammi di sale per 100 grammi (media: 3,28 g/100 g).

Le altre quattro categorie di alimenti sono infatti leggermente meno salate rispetto ai prodotti a base di carne. I sostituti della carne vegani analizzati contengono in media 1,78 grammi di sale per 100 grammi (da 1 a 3,3 g/100 g), i prodotti da forno e gli snack salati in media 1,63 g/100 g (da 0,47 a 2,8 g/100 g), i formaggi in media 1,6 g/100 g (da 0,36 a 3,1 g/100 g) e i piatti pronti analizzati in media 1,3 g/100 g (da 0,87 a 1,7 g/100 g). Il basso contenuto medio di sale rilevato nei pasti pronti non deve però trarre in inganno, poiché una porzione di un pasto pronto (nel caso specifico della rilevazione, ad es. una zuppa di pasta istantanea) se ultimato come da istruzioni riportate sulla confezione, può infine arrivare a contenere fino al 91% della quantità giornaliera massima di sale raccomandata. Con una porzione dei prodotti da forno e degli snack salati esaminati, si arriva al 43% della quantità massima giornaliera raccomandata, con una porzione dei sostituti della carne vegani al 38% e con una porzione di formaggio al 35%. Gli alimenti con il più alto contenuto di sale nelle singole categorie sono: un hamburger, cioè un panino con polpetta di carne, pancetta e formaggio fuso (piatti pronti; 1,7 g di sale/100 g), uno snack sardo (prodotti da forno e snack salati; 2,8 g di sale/100 g), una imitazione vegetale della *Kaminwurz*, un salame affumicato di origine altoatesina (sostituti vegani della carne; 3,3 g di sale/100 g) e le classiche fette di formaggio fuso (formaggio; 3,1 g di sale/100 g).

Alla luce di questi risultati, i produttori alimentari sono chiaramente chiamati a ridurre il contenuto di sale nei loro prodotti, e a farlo in modo significativo. Numerosi Paesi in tutto il mondo si sono dotati di strategie nazionali per la riduzione del consumo di sale. Gli Stati membri della regione europea dell'OMS hanno persino concordato di ridurre l'assunzione di sale del 30% entro il 2025. Tuttavia, la maggior parte dei Paesi è ancora lontana dal raggiungere questo obiettivo. I Paesi europei che finora hanno ottenuto i maggiori successi sono stati la Finlandia e il Regno Unito. In molti altri Paesi, i consumatori dovranno probabilmente aspettare ancora più a lungo per trovare sugli scaffali dei supermercati alimenti lavorati a basso contenuto di sale.

Nel frattempo, i consumatori possono (e dovrebbero) prendere l'iniziativa di ridurre il proprio apporto di sale. Il CTCU fornisce di seguito alcuni consigli utili per riuscire a ridurre l'assunzione di sale:

- mangiare più alimenti freschi e non lavorati, soprattutto frutta e verdura;
- preparare pasti fatti in casa, quando possibile;
- consumare carne lavorata, piatti pronti e snack salati e in generale alimenti altamente trasformati solo occasionalmente e in quantità moderate;
- sciacquare i cibi in scatola (ad esempio i fagioli) in un colino sotto l'acqua corrente prima di consumarli;

- ridurre gradualmente la quantità di sale utilizzata in cucina; in questo modo il senso del gusto si abitua a una sapidità ridotta;
- sostituire parte del sale con erbe e spezie nel condire piatti e insalate;
- togliere la saliera e gli altri condimenti dalla tavola;
- non aggiungere automaticamente il sale a tutte le pietanze;
- quando fate la spesa, confrontare il contenuto di sale tra simili prodotti trasformati e preconfezionati, consultando le rispettive tabelle nutrizionali (il contenuto di sale è solitamente indicato nell'ultima riga della tabella) e acquistate il prodotto con meno sale.

Ulteriori informazioni:

<https://www.worldactiononsalt.com/awarenessweek/salt-awareness-week/world-salt-awareness-week-2025/> (in inglese)

<https://sinu.it/meno-sale-piu-salute/> (in italiano)

La tabella completa con i risultati dello studio è disponibile qui:

CTCU -Rilevazione contenuto sale alimenti trasformati.pdf61.61 KB