Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

**Centro Tutela Consumatori Utenti**

Via Dodiciville 2
39100 Bolzano
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

# Piatti precotti: bombe di sale

Situazione al
7/2011

**Gli scienziati spesso ci ricordano la correlazione fra il consumo di alte dosi di sale e l'ipertensione. L'ipertensione, a sua volta, determina un aumento del rischio di malattie cardio-vascolari, infarto e ictus. Per questo motivo, l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) e l'Autorità Europea per la sicurezza alimentare (EFSA) raccomandano di limitare il consumo di sale a 6 grammi – ca. un cucchiaino da thé – al giorno.**

Uno **studio attuale** del Centro Tutela Consumatori Utenti (CTCU) ha ora evidenziato che i piatti precotti, sempre più gettonati, presentano un alto contenuto di sale. In tutti i 18 prodotti analizzati veniva superato il valore di sale consigliato per pasto e tre prodotti contenevano addirittura più sale di quanto consigliato giornalmente.

Il CTCU ha acquistato ed analizzato 18 prove a campione – pizza, lasagne, zuppa di pesce e altri – in nove supermercati (per i risultati dettagliati vedasi tabella). Per i casi in cui il contenuto di sale non era esplicitamente indicato sulle confezioni, questo è stato calcolato moltiplicando il contenuto di sodio con il fattore di conversione 2,54: in questo modo si ottiene il valore di sale contenuto. Inoltre è stata calcolata la proporzione con il consumo giornaliero consigliato di 6 grammi.

Le indicazioni GDA (Guideline Daily Amount) – ovvero "quantità giornaliera indicativa" - che spesso troviamo sulle condizioni sono riferite a 6 grammi di sale al giorno. Se consideriamo che dalle nostre parti a colazione si consuma poco – se non zero – sale, una porzione di un piatto precotto non dovrebbe superare i 3 grammi di sale, ovvero la metà del consumo giornaliero consigliato. Tutti i 18 prodotti analizzati però superavano tale limite, e tre prodotti addirittura superavano la soglia "giornaliera" dei 6 grammi.

Di tutti i fattori nutrizionali è il consumo di sale e sodio ad essere al centro della discussione sull'ipertensione da decenni. L'ipertensione può portare a danni vascolari, malattie cardiache e pertanto a infarti e ictus. Un consumo elevato di sale porta praticamente sempre all'ipertensione, solo

la misura dell’aumento di pressione varia individualmente.

Gran parte del sale assunto si cela nei prodotti preconfezionati. Nessuno dei prodotti acquistati dal CTCU però avvisa esplicitamente della quantità di sale contenuta. Infatti, per il momento nell’Unione Europa non vige l’obbligo di indicare il contenuto di sale sulle confezioni. D’altra parte alcuni produttori indicano volontariamente il sale contenuto tramite il valore di sodio, spesso mettendolo anche in relazione alla quantità consigliata giornalmente.

Peccato che questi valori per i consumatori siano di scarsa utilità: per poter fruire di questa informazione è infatti necessario sapere che il sodio è una componente chimica del sale, e che per determinare il sale contenuto il valore del sodio va moltiplicato con il fattore 2,54. Il CTCU pertanto chiede una normativa atta a limitare il sale nei prodotti preconfezionati.