

L'impegno della SINU nella Campagna 2019 "Più Salute con meno Sale e meno Zuccheri"

"MENO SALE E MENO ZUCCHERI SI PUO'"

4-10 MARZO 2019

La Settimana Mondiale per la Riduzione del Consumo di Sale ricorre quest'anno tra il 4 e il 10 marzo: all'appuntamento promosso per l'undicesimo anno dal WASH (World Action on Salt & Health) aderiscono come sempre la Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU), il Gruppo Intersocietario Meno Sale Più Salute e il Programma Guadagnare Salute.

L'apporto alimentare medio di sale in Italia supera ampiamente i bisogni fisiologici e un'associazione causale tra consumo di sale, livelli di pressione arteriosa e rischio cardiovascolare è ampiamente riconosciuta. Parimenti è noto che la riduzione, anche solo moderata, del consumo di sale è associata a riduzione della pressione arteriosa e attraverso quest'ultima alla prevenzione di un numero significativo di eventi cardiovascolari, in primo luogo l'ictus cerebrale, l'infarto e lo scompenso cardiaco. Nelle ultime linee guida europee ed americane per l'ipertensione e la prevenzione cardiovascolare la riduzione del consumo di sale è al primo posto tra le modificazioni raccomandate dello stile di vita.

Ma l'abuso di sale non è la sola manifestazione della "malnutrizione per eccesso" che contraddistingue i tempi moderni e che ha condotto alla sempre più preoccupante diffusione dell'obesità e, al seguito di questa, di ipertensione e diabete, i principali fattori di rischio cardiovascolare. Pertanto abbiamo pensato che quest'anno fosse il caso di affiancare all'invito alla moderazione dell'apporto di sale l'analogo invito a ridurre il consumo di zuccheri aggiunti a molti alimenti e bevande consumati al ristorante, al bar o acquistati al supermercato. In occasione della campagna WASH, sollecitiamo quindi l'attenzione dell'opinione pubblica a questo riguardo e diamo conto della notevole variabilità del contenuto di sale e di zuccheri delle diverse categorie di alimenti, sottolineando l'opportunità per i consumatori di preferire quelli meno ricchi dell'uno e degli altri, in linea con il contestuale sforzo dell'industria di offrire progressivamente prodotti maggiormente salutari in quanto a minor contenuto di sale e di zuccheri aggiunti e, per es., maggior apporto di fibra alimentare.

I comportamenti da adottare per ridurre i consumi di sale e di zuccheri sono sorprendentemente simili!

- Ridurre la quantità di sale e di zuccheri aggiunti in cucina e a tavola
- Controllare il contenuto di sale e di zuccheri nell'etichetta nutrizionale
- Preferire gli alimenti meno ricchi di sale e di zuccheri aggiunti

PRESIDENTE	VICE PRESIDENTE	SEGRETARIO	TESORIERE
Prof. Pasquale Strazzullo Università di Napoli Federico II Dip. di Medicina Clin. e Chir. Via S Pansini, 5, 80131 Napoli Tel. 081 7463686 pasquale.strazzullo@unina.it	Dott.ssa Giulia Cairella Dip. di Prevenzione ASL Roma 2 UOSD Igiene degli Alimenti, Nutrizione e Sicurezza Alimentare Viale B. Bardanzellu, 8 00155 Roma Tel. 06 41434981 giuliacairella@gmail.com	Prof. Francesco Sofi Università di Firenze Dip. di Medicina Sperimentale e Clinica Largo Brambilla, 3 50134 Firenze Tel. 055 2758042 francesco.sofi@unifi.it	Dott.ssa Daniela Erba Università di Milano Dip. di Sc. Alim Nutri e Amb DeFENS Via Celoria, 2 20133 Milano Tel. 02 50316644 daniela.erba@unimi.it
SEDE SOCIALE: via Archimede 28, 00197 Roma, P. IVA 07439321006 - CODICE FISCALE 96022450181 E-mail: info@sinu.it			

- Abituarsi gradualmente ad un gusto meno dolce e meno salato eventualmente usando aromi e spezie secondo la propria preferenza

I danni prodotti dall'abuso di sale e di zuccheri si verificano, in parte in maniera evidente (lo sviluppo di sovrappeso o obesità) in parte silenziosamente (la disfunzione endoteliale e l'incremento dei valori pressori), già a partire dall'infanzia e ciò deve indurre a contenere l'abuso dell'una e dell'altra sostanza fin dalle primissime età della vita, una responsabilità educativa condivisa in pari misura dalle famiglie e dalla scuola.

La SINU è attiva a livello della ricerca, delle istituzioni, della scuola e della ristorazione collettiva e collabora con l'industria perché si rendano disponibili per i consumatori prodotti maggiormente salutari ad un costo accessibile a tutti.

La SINU auspica l'aiuto degli organi di informazione (stampa, radiotelevisione e web) per la diffusione dei temi della campagna riconoscendone l'importantissima valenza sociale ed il potenziale educativo.

Prof. Pasquale Strazzullo

Presidente SINU e Coordinatore Gruppo di Lavoro GIRCSI-MenoSalePiùSalute



PRESIDENTE	VICE PRESIDENTE	SEGRETARIO	TESORIERE
Prof. Pasquale Strazzullo Università di Napoli Federico II Dip. di Medicina Clin.e Chir. Via S Pansini, 5, 80131 Napoli Tel. 081 7463686 pasquale.strazzullo@unina.it	Dott.ssa Giulia Cairella Dip. di Prevenzione ASL Roma 2 UOSD Igiene degli Alimenti, Nutrizione e Sicurezza Alimentare Viale B. Bardanzellu, 8 00155 Roma Tel. 06 41434981 giuliacairella@gmail.com	Prof. Francesco Sofi Università di Firenze Dip. di Medicina Sperimentale e Clinica Largo Brambilla, 3 50134 Firenze Tel. 055 2758042 francesco.sofi@unifi.it	Dott.ssa Daniela Erba Università di Milano Dip. di Sc. Alim Nutr e Amb DeFENS Via Celoria,2 20133 Milano Tel. 02 50316644 daniela.erba@unimi.it
SEDE SOCIALE: via Archimede 28, 00197 Roma, P. IVA 07439321006 - CODICE FISCALE 96022450181 E-mail: info@sinu.it			