



26 marzo – 1 aprile 2012, Settimana Mondiale per la Riduzione del Consumo di Sale

# Meno Sale Più Salute per la prevenzione dell'ictus



**SALE**  
(5 grammi in meno al giorno)



**PRESSIONE ARTERIOSA**  
(valori più bassi)



**RISCHIO ICTUS**  
(46.000 casi l'anno evitati in Italia)

**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

**Leggi l'etichetta, ti aiuterà a scegliere con più attenzione**

**Come considerare i valori riportati in etichetta ?**

	Sodio	Sale
<b>ALTO</b>	superiore a 0,4-0,5 g/100 g	superiore a 1-1,2 g /100 g
<b>MEDIO</b>	da 0,12 a 0,4-0,5 g/100 g	da 0,3 a 1-1,2 g /100 g
<b>BASSO</b>	inferiore a 0,12 g/100 g	inferiore a 0,3 g /100 g

Diversi alimenti, naturalmente poveri in sale, subiscono un trattamento tecnologico di trasformazione o conservazione che li rende più salati. Leggendo l'etichetta puoi comprendere quanto sale consumi ogni giorno insieme alla tua famiglia.

**N.B.:** I nomi che indicano la presenza del sale aggiunto sono: sodio (o Na), cloruro di sodio, fosfato monosodico, glutammato di sodio, benzoato di sodio, citrato di sodio.