

# Il sale: nemico o alleato della salute?

Data: 5 settembre 2018 | Autore: Emanuela Salerno



Il sale, un elemento necessario per conservare al meglio i cibi, quanto dotato di un profondo significato culturale. Nell'antichità, infatti, gli antichi Romani ritenevano il sale particolarmente prezioso tanto da utilizzarlo per ricompensare i legionari, da qui il termine salario appunto.[MORE]

In relazione alla salute, il sale viene additato come responsabile di diverse patologie, ma sarà vero? Scopriamolo insieme.

Anzi tutto è necessario sapere che un grammo di sale contiene circa 0,4 g di sodio. In condizioni normali un adulto ha bisogno di 100-600 mg di sodio al giorno, pari a circa 0,25-1,5 grammi di sale. La dieta degli italiani apporta in media quasi 12 grammi di sale al giorno, superando di dieci volte le reali necessità.

A ragione ogni giorno ci viene ricordato che se assunto in eccesso il sale è nemico della nostra salute, soprattutto alla luce delle ultime ricerche scientifiche. In particolare un eccessivo consumo di sale può essere responsabile di malattie come:

ipertensione: il sale è dannoso soprattutto per le persone che soffrono di pressione alta. Sebbene un organismo sia perfettamente in grado di eliminare l'eccesso di sodio, assumere troppo sale, a lungo andare, favorisce l'insorgenza della malattia nelle persone predisposte;

osteoporosi: l'eccesso di sollecita l'eliminazione da parte dei reni di calcio, di cui la dieta è spesso povera. Il calcio è un minerale essenziale per le ossa e una sua carenza aumenta significativamente il rischio di osteoporosi;

obesità: chi consuma regolarmente cibi salati corre un maggior rischio di diventare obeso. Il sale, si sa, non ha calorie ma stimola la sete che può essere soddisfatta con bibite zuccherate o alcoliche. In questo caso è facile assumere calorie extra (circa 50-150 kcal per lattina da 330 ml), poco sazianti e di cui spesso non ci si rende conto;

insufficienza renale: L'apporto di sale nella dieta va assolutamente ridotto anche in presenza di malattie quali l'insufficienza renale, scompenso cardiaco e cirrosi. Queste malattie aumentano sensibilmente la ritenzione di sodio alterando i meccanismi di eliminazione renale.

Al di là degli aspetti negativi, il sodio, contenuto nel sale, è un minerale essenziale per il nostro organismo in quanto regola la trasmissione dell'impulso nervoso, il bilancio idrico, l'equilibrio acido-base e la permeabilità di membrana. Un apporto ridotto di sale nella dieta può, specie nei periodi estivi, favorire l'insorgenza di crampi, diminuendo l'appetito e la lucidità mentale.

Tuttavia, il cibo confezionato di cui al giorno d'oggi si fa largo uso è eccessivamente ricco di sale e il loro consumo dovrebbe essere affiancato ad un semplice accorgimento:

- 1) non salare le pietanze;
- 2) Limitare il consumo di cibi conservati sotto sale o trasformati (insaccati, formaggi, patatine ecc.);
- 3) Limitare il consumo di cibi confezionati;
- 4) Esaltare la sapidità dei cibi con spezie, limone o aceto tradizionale/balsamico.

Nel calcolo dell'assunzione quotidiana il contributo del sodio presente nell'acqua che beviamo ogni giorno è praticamente nullo dato che in un litro di una comune acqua oligominerale si trovano solitamente 5-15 mg di sodio.

Molto utile è poi utilizzare uno dei così detti sali dietetici quali il sale iodato, che garantisce la riduzione dell'incidenza di problemi tiroidei. Questo minerale, contenuto soprattutto in alghe, pesce, rape e spinaci, è infatti essenziale per la sintesi degli ormoni tiroidei. Una sua carenza nell'alimentazione può causare l'ipotiroidismo (gozzo) e la dieta Italiana ne è spesso povera.

D'aiuto potrebbe essere anche il sale iposodico, addizionato cioè al cloruro di potassio, contiene meno sodio ed aiuta a combattere l'ipertensione o il sale asodico, totalmente privo di sodio (max 0,12%).

Anche il gomasio, ottenuto dall'aggiunta di sale ai semi di sesamo tostati o a alle alghe può essere impiegato al posto del sale tradizionale per condire insalate o cereali.

In ogni caso prima di avventurarsi nella scelta di un sale dietetico, è bene consultare il proprio medico. Il sale iodato, potrebbe per esempio essere controindicato a chi soffre di ipertiroidismo, quello iposodico in caso di patologie cardiache o renali. Entrambi questi sali potrebbero inoltre interferire con i medicinali assunti per curare altre patologie.

La domanda che tutti si pongono riguardo al sale è comunque sempre la stessa: il sale è solo un'abitudine?

Sì, perché la preferenza per i cibi salati è un fattore soggettivo che deriva da abitudini dietetiche e da fattori culturali. Basti pensare che alcuni popoli non utilizzano sale nella loro dieta. Il palato può essere comunque rieducato tanto che, già dopo un paio di settimane di restrizione, i cibi ricchi di sale appariranno poco gustosi perché troppo salati.

Il nostro consiglio è quello di tenere sotto controllo l'utilizzo del sale e soprattutto l'assunzione giornaliera in combinato con i cibi che lo contengono. Un aiuto fondamentale per la rieducazione del gusto può essere, infine, l'utilizzo di spezie ed aromi vari, come peperoncino, erbe, aglio,

prezzemolo, rosmarino, salvia, origano.

***Emanuela Salerno***

Seguimi anche su Facebook: [EsteticaMente](#)

---

Articolo scaricato da [www.infooggi.it](http://www.infooggi.it)

<https://www.infooggi.it/articolo/il-sale-nemico-o-alleato-della-salute/106663>

