



Cos'è il sale?

Impiegato sin dall'antichità per conservare gli alimenti, il sale è un elemento irrinunciabile della nostra alimentazione. In commercio se ne trovano di vari tipi. E benché ciascuno di essi sia ottenuto secondo procedure diverse, sono tutti composti da **sodio (Na)** e **cloro (Cl)**. A tali sostanze possono poi aggiungersi, a seconda del prodotto considerato, altri minerali e oligoelementi, in quantità però così esigue da non risultare rilevanti in termini di salute e copertura del fabbisogno. In altre parole, sale dell'Himalaya, sale marino e Fleur de Sel non sono più sani del comune sale da cucina.

Sale da cucina iodato

Benché contenenti iodio, alimenti quali i frutti di mare, il pesce, il latte e i latticini non sono sufficienti a coprire il fabbisogno di tale sostanza.

Per questa ragione, da oltre mezzo secolo nei negozi svizzeri si trovano sali commestibili fluorati e iodati, i quali aiutano a prevenire la carie e disturbi da carenza di iodio quali formazione del gozzo e cretinismo.

Al fine di garantire un'adeguata copertura del quotidiano fabbisogno di iodio, Coop promuove l'impiego di sale commestibile iodato anche nei prodotti lavorati. Nell'elenco degli ingredienti, ciò viene indicato come **sale da cucina iodato**.

Sale da cucina fluorato

Oltre al sale iodato, in commercio si trova anche sale con l'aggiunta di fluoro. Favorendo la mineralizzazione dei denti, questa sostanza aiuta a ridurre il rischio di formazione di carie. Laddove un alimento contenga del sale fluorato, questo dev'essere indicato nell'elenco degli ingredienti come sale da cucina fluorato.

Perché il nostro organismo ha bisogno di sale? Qual è la dose giornaliera raccomandata?

All'interno del nostro corpo, il sale svolge una serie di funzioni essenziali quali la regolazione dell'equilibrio idrico e l'attivazione di muscoli e nervi. In media, tuttavia, gli svizzeri assumono tale sostanza in quantità ben più elevate (8-10 g) di quanto necessario e raccomandato.

Secondo le vigenti raccomandazioni andrebbero di fatto assunti **max. 5 grammi di sale al giorno**. Circa il 70-80% del sale che assumiamo proviene da prodotti lavorati quali pane e articoli di panetteria, formaggi, insaccati, minestre, salse e piatti pronti. Il restante 20-30% è invece riconducibile ad alimenti non lavorati e al sale aggiunto in cucina o a tavola.

Troppo sale?

Una dieta troppo ricca di sale può provocare ipertensione e accrescere dunque il rischio di disturbi cardiocircolatori e renali. Gli effetti del consumo di sale variano però da persona a persona. E se in alcuni soggetti la pressione sanguigna tende a salire, in altri rimane invariata.

La cosiddetta «Strategia sale» dell'Ufficio federale della sicurezza alimentare e di veterinaria (USAV) mira a ridurre il consumo di sale da parte degli svizzeri. L'obiettivo a lungo termine consiste in un consumo di sale rispondente alle raccomandazioni dell'OMS, ossia inferiore a 5 g al giorno.

Come utilizzare il sale con parsimonia

- Anche all'interno di uno stesso gruppo di prodotti il tenore di sale può variare sensibilmente. Nell'acquistare alimenti generalmente ricchi di sale quali formaggi e piatti pronti, è perciò bene prestare attenzione al tenore di sale indicato sulle confezioni e optare per i prodotti contenenti meno sale.
- Limitare il consumo di alimenti quali salatini, patatine, brezel alla salamoia, stuzzichini al formaggio e noci salate.
- Alla cottura in acqua salata prediligere metodi di preparazione degli alimenti quali stufatura e cottura al vapore.
- Non salare troppo l'acqua in cui si cuociono pasta, riso o altre pietanze.
- Insaporire i cibi con erbe aromatiche fresche, aglio, cipolla e spezie anziché salandoli.
- Durante la preparazione dei cibi usare il sale con parsimonia. In fase di cottura gli alimenti possono infatti sprigionare sapori più intensi di quelli iniziali.
- Per salare a tavola servirsi di sale a grana fine: dato il suo intenso sapore, ne bastano piccole quantità.

Tenore di sale medio per porzione di formaggio

Le tableau suivant montre à quel point la teneur en sel peut varier d'un fromage à l'autre.

Prodotto	Tenore di sale per 100 g	Tenore di sale per porzione
Blanc battu	0.05 g	0.08 g (150 g)
Emmentaler	0.4 g	0.1 g (30 g)
Mozzarella	0.4 g	0.2 g (60 g)
Brie	1.3 g	0.8 g (60 g)
Tilsiter semi-piccante (formaggio a pasta dura)	1.8 g	0.5 (30 g)
Formaggio da raclette	1.8 g	0.5 g (30 g)
Feta	3.0 g	2.0 g (60 g)

(Fonte: SwissFIR, Banca dati svizzera dei valori nutritivi, ETH Zurigo 2014)

L'impegno di Coop

Nel profilo alimentare di ciascun prodotto di marca propria, Coop dichiara il tenore di sale. Tale dato è calcolato a partire dalla quantità di sodio presente nel prodotto considerato. Il tenore di sale viene di conseguenza dichiarato anche in relazione a quei prodotti che per natura contengono del sodio e ai quali non è stato aggiunto sale da cucina.

Coop intende così contribuire a ridurre il consumo di sostanze alimentari fisiologicamente pericolose per la salute e all'adozione di uno stile di vita sano. S'impegna inoltre a diminuire sempre di più il tenore di sale nei prodotti di marca propria, ma al tempo stesso anche a soddisfare i gusti dei suoi clienti. A tale scopo, nel quadro del programma «actionsanté» dell'USAV ha formulato diverse promesse.

Sapevate che...

- il sale da cucina venduto in Svizzera è ottenuto portando a ebollizione una salamoia (liquido altamente salino)?
- i cristalli di sale marino Fleur du Sel si ottengono facendo evaporare, secondo una complessa procedura, l'acqua di mare nelle saline e procedendo quindi alla loro separazione manuale?
- il colore arancione del sale dell'Himalaya è dovuto a piccole quantità di ferro in esso presenti?



COOP NEWSLETTER
ERNÄHRUNG

Siete alla ricerca di idee e suggerimenti in tema di alimentazione e benessere?

Allora abbonatevi alla newsletter Coop sull'alimentazione su:
www.coop.ch/newsletter

Vi servono informazioni ancora più approfondite?

Per tutte le questioni relative ai prodotti Coop è a vostra disposizione il Servizio informazioni Coop:

Coop Info Service
Casella postale 2550
4002 Basilea
Telefono 0848 888 444
www.coop.ch