

IL SODIO NEGLI ALIMENTI

Il sodio è un elemento chimico il cui simbolo (Na) deriva da nome latino natrium. E' uno dei minerali più abbondanti nell'organismo; nell'adulto ne sono presenti circa 92 grammi, distribuiti nel sangue, nel tessuto osseo, nei tessuti connettivi e nel tessuto cartilagineo.

E' un minerale di estrema importanza per l'uomo in quanto regola il flusso dei liquidi e di altri minerali sia all'interno che all'esterno delle cellule (come il potassio) e partecipa alla trasmissione degli impulsi nervosi.

Un prolungato consumo di quantità eccessive di sodio è in relazione con la patogenesi dell'ipertensione arteriosa nei soggetti sensibili e con familiarità positiva. Anche se altri fattori (obesità, fumo, stress, vita sedentaria...) possono concorrere nello sviluppo dell'ipertensione arteriosa, tuttavia esiste uno stretto rapporto tra sodio ed aumentati valori di pressione arteriosa sistolica e diastolica. Limitare l'uso aiuta a prevenire non solo l'ipertensione, ma anche i disturbi digestivi, il tumore dello stomaco e l'osteoporosi.

Le fonti di sodio nell'alimentazione sono varie: da una parte il sodio contenuto nel sale aggiunto nella cucina casalinga od a tavola (sodio discrezionale) e, dall'altra, il sodio contenuto negli alimenti presente naturalmente od aggiunto nelle trasformazioni industriali (sodio non discrezionale).

Il sodio discrezionale rappresenta in media il 36% dell'assunzione totale di sodio in Italia; la quota contenuta naturalmente negli alimenti rappresenta solo il 10 %; la quota non discrezionale è circa il 54 % e deriva dai prodotti trasformati, artigianali o industriali (in particolare prodotti da forno ed insaccati). Il contenuto complessivo di sodio non discrezionale nella dieta nazionale, è circa di 1.7g giornalieri, pari a 4,25 g di sale (ogni grammo di sale contiene circa 0.4 g di sodio); la assunzione complessiva media di sale della popolazione italiana è di circa 8 grammi.

L'alimentazione della popolazione italiana, al pari di quella dei paesi occidentali, è generalmente ricca di sale. L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) raccomanda di non superare nell'adulto sano i 6 gr di sale al giorno (equivalenti a 2.4 gr di sodio); nell'iperteso sono preferibili quote inferiori. La Commissione Medica Europea propone come livello raccomandato l'assunzione di 1,5-8,8 g di sale al giorno (equivalenti a 0,6-3,5 gr di sodio). (www.sinu.it)

In pratica, per ridurre i consumi di sodio bisogna:

- ✓ Preferire una alimentazione ricca di vegetali e povera di cibi animali
- ✓ Salare poco (o nulla!!) in tavola e mettere poco sale nell'acqua di cottura
- ✓ Moderare il consumo di formaggi, tranne poche eccezioni (mozzarella, ricotta...)
- ✓ Ridurre il più possibile salumi, cibi in scatola od imbustati e cibi conservati sotto sale
- ✓ Preferire il pane ed i prodotti da forno a basso contenuto di sodio (pane toscano)

In dettaglio, si elencano le seguenti proposte, da scegliere in base alle esigenze individuali:

1) Dieta a contenuto moderatamente ristretto di sale (4-5 g/die)

- ◇ non usare sale a tavola e ridurlo al minimo nelle preparazioni alimentari (sostituirlo con prodotti iposodici in commercio od introdurlo solo nelle fasi finali della cottura di paste/risi)
- ◇ evitare i seguenti cibi: rognone, carni in scatola e conservate (prosciutto, lingua...), estratti di carne o vegetali per brodi contenenti glutammato di sodio; mitili, aragoste, gamberi, acciughe, stoccafisso, salmone, tonno o sardine sott'olio, caviale; crauti, patate fritte, piselli, finocchi, succo di pomodoro, bietole, spinaci, sedano e tutte le verdure conservate in scatola od essiccate in polvere; grissini o cracker salati, pane bianco od integrale salato, biscotti; tutti i formaggi ad eccezione di ricotta e mozzarella; nocciole, mandorle, lupini salati, olive e capperi in salamoia, mostarda e salse in genere (Ketchup).

2) Dieta a contenuto fortemente ristretto di sale (2.5 g/die)

- ◇ seguire quanto riportato al punto 1
- ◇ evitare sale nella preparazione e cottura dei cibi
- ◇ sostituire tutti i prodotti da forno (pane, grissini...) con quelli a preparazione asodica
- ◇ evitare i cereali precotti (cornflakes) od a rapida cottura (polenta precotta) e preparati per pizze
- ◇ evitare burro e margarina

Una **ulteriore restrizione (1 g die)**, necessita di consulto specialistico con il Dietologo Nutrizionista

²