

28 novembre 2012 10:59

Sale negli alimenti. E' bene ridurre la quantita'

di [Primo Mastrantoni](#)



Molti italiani consumano un po' troppo sale, cioe' cloruro di sodio. Questo puo' essere un pericolo grave per la salute, perche' il consumo di sale in eccesso contribuisce allo sviluppo e all'escalation della pressione alta, una delle principali cause di malattie cardiache, renali e ictus. Il problema riguarda non solo gli adulti ma anche i bambini e le persone che non hanno problemi di pressione alta. Il sale e' ovunque, soprattutto negli alimenti confezionati e nei cibi al ristorante piu' che in quelli casalinghi ed e', quindi, difficile ridurre l'apporto di sodio. Consigli? In casa ci si puo' regolare, abituandosi a salare sempre meno, al supermercato si possono scegliere prodotti a basso contenuto di sodio (sempre a trovarli!), al ristorante siamo nelle mani del cuoco ma si puo' richiedere di non condire determinati alimenti. Insomma, il modo di diminuire le quantita' di sodio assunte c'e'.