

Bollettino sanitario

DIPARTIMENTO DI SANITA' E IGIENE MENTALE DELLA CITTÀ DI NEW YORK

N.95 di una serie di Bollettini sanitari relativi a problemi di urgente interesse per tutti coloro che vivono a New York

Scegliete meno sodio



Un apporto eccessivo di sale può causare infarto e ictus.

La maggior parte delle persone assume una quantità eccessiva di sale.

- Il sodio presente nel sale causa un aumento della pressione del sangue.
- Ridurre la quantità di sale nei cibi serve a prevenire e a tenere sotto controllo l'ipertensione arteriosa.
- La maggior parte delle persone non dovrebbe consumare più di 1.500 mg di sodio al giorno. Questa raccomandazione è importante soprattutto per la popolazione afroamericana, per chi ha più di 50 anni o per chi soffre di ipertensione arteriosa, diabete o malattie renali.
- Persino le persone che hanno una pressione del sangue normale ricevono beneficio se ottengono valori di pressione inferiori. Una pressione del sangue più bassa diminuisce il rischio di infarto e ictus.



La vostra saliera non è il problema principale.

- La maggior parte del sale che assumiamo, quasi l'80%, proviene da alimenti confezionati e dai pasti al ristorante (compreso il fast food).
- Soltanto il 10% circa del sodio nella nostra alimentazione proviene dal sale che si aggiunge mentre si cucina o a tavola.



Molti alimenti contengono molto più sale di quanto si creda.

Leggete le etichette nutrizionali per poter scegliere prodotti con meno sodio.



- La lattina di brodo a destra contiene molto sodio: 840 mg per porzione. La maggior parte delle persone non dovrebbe consumare più di 1.500 mg di sodio al giorno.
- Controllate il numero di porzioni per ogni confezione. La lattina a destra contiene due porzioni, quindi se la consumate tutta, ingerite una dose *doppia* di sodio (1680 mg) – più di quanto dovreste consumare nell'intera giornata.
- I cibi contenenti quantità elevate di sale non sempre hanno un sapore salato. Controllate sempre l'etichetta.

Riducete il sale quando...

Acquistate alimenti

- I cibi freschi di solito contengono meno sale di quelli in scatola o industriali.
- Le confezioni in lattina come fagioli e minestre in brodo possono avere un contenuto di sale molto alto. Confrontate le etichette cercando quelle con la dicitura “a basso contenuto di sodio” oppure “senza aggiunta di sale”.
- Controllate l’etichetta quando comprate confezioni di carne cruda; spesso il sale è stato aggiunto.
- Gli alimenti confezionati e venduti come “salutari” o “a basso contenuto di grassi” potrebbero avere molto sodio. Controllate sempre l’etichetta.
- I condimenti per insalata e le salse, come ketchup e salsa di soia, possono contenere più sodio di quanto si creda.

Mangiate a casa

- Riducete la quantità di sale gradualmente, nel corso di alcune settimane o anche di mesi. In questo modo noterete meno la differenza.
- Fate spuntini con verdura e frutta fresca invece di patatine salate e popcorn.
- Quando le ricette indicano di usare un cucchiaino di sale, usatene invece mezzo.
- Tenete presente che alcuni condimenti come adobo, sale all’aglio e salsa al pepe e limone contengono sale.
- Create i vostri condimenti casalinghi senza sale. Usate origano, basilico, semi di sedano, curry, pepe di cayenna o altre erbe e spezie che aggiungono sapore.
- Molti sostituti del sale contengono potassio. Se assumete regolarmente dei farmaci o soffrite di malattie renali, consultate il medico prima di usare sostituti del sale.

Al ristorante

- Chiedete che i vostri piatti siano preparati senza aggiunta di sale. Potete sempre aggiungere il sale secondo il vostro gusto.
- Alcuni ristoranti – soprattutto le catene di ristorazione – offrono informazioni nutrizionali. Fatevene dare una copia.

Stessi alimenti – ENORME differenza in sodio

La quantità di sodio negli alimenti industriali varia molto a seconda della marca.

	Porzioni	Quantità di sodio (mg) per porzione*
Minestra in lattina 	1 tazza	30-950
Verdure in lattina 	Mezza tazza	10-550
Pane affettato 	1 fetta	75-310
Pizza surgelata 	1 fetta	460-1190
Pasti surgelati 	6-10 once	260-1300
Succo di pomodoro 	8 once	140-680
Condimenti per insalata 	2 cucchiaini	20-620
Salse 	2 cucchiaini	90-250
Patatine fritte 	1 oncia	5-250
Pretzel 	1 oncia	75-580

*In base a un campione di supermercato

Leggete sempre le etichette. Per esempio, scegliendo con attenzione la vostra pizza, potete evitare di consumare 730 mg di sodio.

Altre informazioni

- **Dipartimento della Salute di città di New York:** nyc.gov/health oppure telefonare al 311
- **Ente per il controllo degli alimenti e dei medicinali degli Stati Uniti:** fda.gov
- **Istituto nazionale della Salute:** nlm.nih.gov
- **Associazione cardiaca americana:** heart.org
- **Accademia di nutrizione e dietetica:** eatright.org

TELEFONARE AL
311

Per richiedere copie dei Bollettini sanitari

Per consultare tutti i Bollettini sanitari, visitate il sito nyc.gov/health

Per un abbonamento e-mail gratuito, visitate il sito nyc.gov/health/email

VOLUME 8, NUMERO 8

Bollettino sanitario

DIPARTIMENTO DI SANITA' E DELL'IGIENE MENTALE DELLA CITTÀ DI NEW YORK

N.75 di una serie di Bollettini sanitari relativi a problemi di urgente interesse per tutti coloro che vivono a New York

**Dipartimento della Salute e dell'Igiene mentale della
città di New York**

New York City Department of Health and Mental Hygiene

Gotham Center, 42-09 28th Street

L.I.C., New York 11101-4134

Michael R. Bloomberg, Sindaco

Thomas Farley, M.D., M.P.H., Commissario



Scegliete meno sodio
Un apporto eccessivo di sale
può causare infarto e ictus.

TELEFONARE AL
311

Per i servizi non di emergenza della città di New York.
Servizi di interpretariato telefonico in oltre 170 lingue

