

PRESSIONE E SALE



“Anche sostanze innocue come il sale da cucina, se assunto in quantità eccessive, possono essere causa di malattie a carico dell'apparato cardio-vascolare”. È quanto ricorda il Piano Sanitario Nazionale 2003/2005 a proposito della Promozione degli stili di vita salutari.

Troppo spesso nella nostra cucina quotidiana per dare sapore alle ricette abbondiamo nell'uso di sale e condimenti, che a lungo andare possono provocare uno stato di ipertensione arteriosa. Non a caso nei Paesi dove si consuma più sodio la prevalenza dell'ipertensione arteriosa è più alta.

Mangiamo molto più sale del necessario e quindi introduciamo più sodio rispetto alla dose giornaliera raccomandata. Questo elemento è indispensabile per il nostro organismo ma, a differenza della maggior parte dei nutrienti, difficilmente la sua assunzione è così scarsa da determinare problemi di carenza. I problemi, semmai, possono insorgere in caso di un consumo eccessivo.

Il sodio è già naturalmente presente in molti cibi che consumiamo quotidianamente. Una riduzione dell'introito di sodio, in modo da raggiungere livelli di assunzione più vicini a quelli raccomandati, può contribuire a ridurre la pressione arteriosa o a ritardarne l'insorgenza; non dimentichiamo che con l'invecchiamento la pressione tende ad aumentare ed è bene, comunque, non esagerare con il consumo. Inoltre, una dieta povera di sodio può aiutare a diminuire l'eventuale dosaggio dei farmaci antiipertensivi.

Quando parliamo di sale non dobbiamo pensare solo a quello che usiamo per insaporire l'acqua della pasta o condire alcuni alimenti, come le patatine fritte o le insalate; molto più subdolo è il sale contenuto nei cibi in scatola (carne, tonno etc.), nei dadi da cucina, negli insaccati, nei piatti pronti surgelati o in busta (pasta, minestre conservate), nelle conserve, nelle salse tipo maionese o ketchup, nei sottaceti. È importante, quindi, controllare bene le etichette dei prodotti confezionati, che danno informazioni sul contenuto nutrizionale e possono facilitare scelte idonee.

Sull'etichetta gli ingredienti presenti in maggiore quantità sono menzionati per primi; quelli presenti in minor quantità per ultimi; la quantità di sodio contenuta è sempre indicata. È importante, inoltre, ricordare i nomi di alcuni ingredienti che indicano la presenza di sale come: cloruro di sodio, bicarbonato di sodio, fosfato monosodico, glutammato monosodico, nitrato e nitrito di sodio e così via.

A tavola è consigliabile aggiungete il sale solo all'acqua di cottura della pasta ed eventualmente insaporire le pietanze con spezie ed aromi, che possono renderle altrettanto gustose; consigliate le carni bianche (pollo, tacchino, coniglio), il pesce d'acqua dolce (trota, luccio, carpa) oppure pesci di mare tipo sogliola, merluzzo, orata, dentice. Inoltre è meglio preferire i formaggi freschi a quelli stagionati (gorgonzola, taleggio, parmigiano, mascarpone). Da evitare i condimenti animali (burro, lardo, strutto) e preferire l'olio extravergine di oliva. Frutta e verdura fresca, infine, sono in assoluto i cibi a più basso contenuto di sodio.

Infine, per quanto riguarda le acque minerali che vantano proprietà terapeutiche antiipertensive, va ricordato che obiettivamente la quantità di sodio normalmente contenuta nelle altre acque minerali è talmente bassa da non incidere più di tanto nel determinismo dell'ipertensione. Stiamo attenti, piuttosto, al sodio proveniente da fonti ben più importanti, che consumiamo spesso con troppa disinvoltura.

PRESSIONE OK SENZA SALE

- Abituare il palato ad apprezzare il sapore originale dei cibi
- Aggiungere il sale solo all'acqua di cottura della pasta
- Non aggiungere mai il sale alle pietanze già condite
- Condire le pietanze con spezie ed aromi
- Ridurre il consumo di cibi in scatola, spuntini salati, salse, dadi per il brodo, condimenti animali, pasti pronti surgelati o in busta
- Evitare di mangiare frequentemente carne conservata, formaggi stagionati, salumi, frutti di mare, pasta ripiena (tortellini, ravioli, cannelloni)
- Preferire le carni bianche (coniglio, pollo, tacchino)
- Consumare molta frutta e verdura, alimenti in assoluto a più basso contenuto di sodio
- Preferire il pane senza sale (tipo toscano)
- Leggere sempre le etichette nutrizionali dei prodotti alimentari, che riportano gli ingredienti, tra cui il sale



Farmacia Florio

*Scopo e compito della scienza
è lo scoprire qualcosa che prima non era scoperto
e il cui esser scoperto sia preferibile al restare ignoto.*

Farmacia Florio Piazza Leonardo, 26/28, 80129 Napoli

Tel. 081.5560924/5561346 Fax 081.5565769 - laboratorio@farmaciaflorio.com - <http://farmaciaflorio.com>