

# Sale... quanto ne serve?

Le quantità di sale che servono al nostro organismo sono assicurate dal contenuto naturalmente presente nei cibi. I consumi da non superare sono indicati in tabella.

**SALE: obiettivi nutrizionali per la prevenzione (LARN 2024)**

Età	Assunzione massima
1 - 3 anni	1,8 g/die
4 - 6 anni	2,3 g/die
7 - 10 anni	2,8 g/die
più di 10 anni	5,0 g/die
dai 60 anni	4,0 g/die

# ... Quanto ne consumiamo?

In Italia il consumo medio di sale pro-capite è stimato pari a circa 9 grammi giornalieri. Questa quantità è quasi il doppio rispetto a quanto indicato dai LARN come assunzione giornaliera massima nell'adulto.

**Controlla le fonti nascoste di sale: ecco alcuni esempi**

Alimenti	Peso di una porzione (g)	Contenuto di sale (g)
Pane	50 (una fetta media)	0,8
Biscotti dolci	20 (2-4 biscotti)	0,1
Brioche semplice	40 (una unità)	0,4
Merendina tipo pan di Spagna	35 (una unità)	0,3
Cereali da prima colazione	30 (4 cucchiaini da tavola)	0,2/0,3
Olive da tavola conservate	35 (5 olive)	1,1
Verdure sott'aceto	60 (3 cucchiaini da tavola)	1,2
Prosciutto crudo	50 (3-4 fette medie)	2,4/3,0
Prosciutto cotto	50 (3-4 fette medie)	0,9
Salame	50 (8-10 fette medie)	1,9
Provolone, caciotta, pecorino	50 (porzione)	0,9
Formaggio	22 (una unità)	0,6
Parmigiano/grana grattugiato	10 (1 cucchiaino da tavola)	0,2
Tonno in scatola	52 (una scatoletta)	0,4
Patatine in sacchetto	25 (una confezione individuale)	0,4

Fonte: Banca Dati di Composizione degli Alimenti per Studi Epidemiologici in Italia a cura di Gnagnarella P, Salvini S, Parpinel M. Versione 1.2008  
Website <http://www.ieo.it/bda>

# Meno sale per tutta la famiglia

Ricordati che riducendo gradualmente il consumo di sale si migliora la sensibilità gustativa apprezzando cibi poco salati, senza per questo rinunciare al gusto.

**Vuoi provare questo piacere?  
Segui queste semplici regole, a casa con tutta la famiglia e nei pasti fuori casa.**

- ◆ Quando fai la spesa, acquista alimenti poco salati: controlla sempre le etichette, anche delle acque minerali
- ◆ Quando sono disponibili, scegli prodotti a basso contenuto di sale (ad esempio pane ed altri derivati dei cereali senza aggiunta di sale)
- ◆ Riscopri il piacere di una buona cucina e riduci il consumo di piatti industriali, sughi già pronti o cibi in scatola
- ◆ Limita l'uso di condimenti contenenti sodio (dado da brodo, ketchup, salsa di soia, senape, ecc.)
- ◆ Aggiungi meno sale alle ricette: pasta e riso possono essere cotti in acqua poco salata; bistecche, pesce, pollo, verdure o patate (anche fritte) possono essere preparati e cucinati con meno sale o addirittura senza
- ◆ Insaporisci i cibi con erbe aromatiche fresche, spezie o usando limone e aceto
- ◆ A tavola, metti solo olio e aceto: sarà più facile non aggiungere sale ai piatti già cucinati!
- ◆ Non aggiungere sale nelle pappe dei tuoi bambini almeno per tutto il primo anno di vita ed abituali ad apprezzare cibi poco salati
- ◆ Latte e yogurt sono una buona fonte di calcio con pochissimo sale. Preferisci i formaggi freschi a quelli stagionati
- ◆ Se mangi un panino, puoi prepararlo con alimenti a basso contenuto di sale
- ◆ Durante gli spuntini, frutta o spremute sono un'ottima alternativa agli snack salati
- ◆ Nell'attività sportiva leggera reintegra con la semplice acqua i liquidi persi attraverso la sudorazione
- ◆ Se proprio trovate il menù insipido: solo un pizzico di sale, ma iodato

**e per saperne di più...**

[www.sinu.it](http://www.sinu.it)   [www.menosalepiusalute.it](http://www.menosalepiusalute.it)   [www.worldactiononsalt.com](http://www.worldactiononsalt.com)



# Settimana Mondiale 2025

## Meno sale più salute in 5 mosse

Anche quest'anno, la Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU) partecipa alla campagna organizzata da World Action on Salt, Sugar and Health (WASSH) per promuovere la riduzione dell'assunzione di sale da cucina nell'alimentazione quotidiana.

Quest'anno la campagna sottolinea come ognuno di noi con **5 mosse** può ridurre il consumo di sale. **1** controllare le etichette e scegliere gli alimenti con meno sale; **2** insaporire i piatti facendo un ampio utilizzo di erbe e di spezie; **3** preferire i prodotti freschi e limitare quelli pronti al consumo; **4** cucinare la pasta, la verdura e i legumi con sempre meno sale; **5** scolare e risciacquare accuratamente verdure e legumi in scatola.

**ALIMENTI MENO RICCHI DI SALE E DA CONSUMARE SENZA SALE AGGIUNTO**



- \* pasta, riso, polenta
- \* pane poco salato
- \* carni, pesce, uova
- \* verdura e ortaggi
- \* latte, yogurt
- \* frutta fresca, spremute
- \* legumi
- \* olio

**ALIMENTI RICCHI DI SALE DA CONSUMARE SALTUARIAMENTE**



- \* salumi, formaggi
- \* pizza, cracker, grissini
- \* patatine, salatini
- \* pesce sotto sale o marinato
- \* conserve vegetali
- \* piatti industriali pronti
- \* ketchup, salsa di soia, senape, maionese
- \* olive, capperi
- \* margarina e burro salati
- \* dado da brodo

**Dimezzare da 10 a 5 grammi al giorno il nostro consumo abituale di sale**



**Riduce del 23% il pericolo di avere un ictus**

**Riduce del 17% il pericolo di avere un attacco cardiaco**

**MENO SALE PIÙ SALUTE ... IN 5 MOSSE**  
Consumare poco sale aiuta a ridurre la pressione arteriosa e a mantenere sani cuore e arterie

**MENO  
SALE IN 5  
MOSSE**

**DICHIARAZIONE NUTRIZIONALE**

Valori medi per 100 g di prodotto		per 50 g	
Energia	1215 kJ/290kcal	608 kJ/145kcal	
Grassi totali	8,5 g	4,3 g	
Grassi saturi	2,3 g	1,1 g	
Carboidrati	47 g	24 g	
di cui zuccheri	23 g	11 g	
Fibre	0,1 g	0,05 g	
Proteine	61 g	30 g	
<b>Sodio</b>	<b>595 mg</b>	<b>300 mg</b>	



**5**

**Riduci gradualmente il contenuto di sale nelle ricette**

**4**

**Scola e risciacqua verdure e legumi in scatola prima di consumarli**

**3**

**Limita il consumo di alimenti pronti al consumo e preferisci quelli freschi**

**2**

**Usa erbe aromatiche e spezie al posto del sale per insaporire i tuoi piatti**

**1**

**Controlla le etichette e scegli alimenti a minore contenuto di sale**

I sostituti del sale (sali di potassio) possono essere utilizzati solo con l'approvazione del medico di famiglia



Sale	
<b>ALTO</b>	superiore a 1-1,2 g /100 g
<b>MEDIO</b>	da 0,3 a 1-1,2 g /100 g
<b>BASSO</b>	inferiore a 0,3 g /100 g

N.B. | grammo di sodio corrisponde a 2,5 grammi di sale  
RICORDA, POCO SALE MA CHE SIA IODATO



SCARICA IL MATERIALE INFORMATIVO PRODOTTO  
DA SINU PER LA SALT AWARENESS WEEK 2025