



STUDIO ITALIANO

Troppo sale fa venire infarti e ictus

Un eccesso di 5 grammi al giorno aumenta il rischio di circa il 20 per cento



MILANO - «Togliete almeno la saliera dalla tavola». È l'accorata richiesta di Pasquale Strazzullo, del Centro per l'Ipertensione al Dipartimento di Medicina Clinica e Sperimentale dell'Università Federico II di

Napoli. Strazzullo parla a ragion veduta: ha appena dato alle stampe, [sul British Medical Journal un poderoso studio](#) che ha dimostrato in maniera inequivocabile un legame consistente fra il consumo di sale e malattie cardiovascolari come ictus e infarti.

REVISIONE – L'esperto napoletano, assieme a colleghi del Centro Collaborativo dell'Organizzazione Mondiale della Sanità dell'Università inglese di Warwick, ha passato al setaccio 13 studi che in passato hanno messo in relazione il consumo di sale con il rischio di malattie cardiovascolari, mettendo sotto esame un totale di oltre 170 mila persone. Verdetto senza appello: 5 grammi di troppo rispetto al consumo quotidiano raccomandato dall'OMS (pari a 5 grammi) aumentano del 23 per cento il pericolo di ictus, del 17 per cento la probabilità di infarto. «Per di più i dati arrivano da ricerche in cui spesso l'introito di sale è stato valutato attraverso questionari alimentari, cioè con un metodo non troppo preciso – fa notare Strazzullo –. La statistica ci insegna che a una scarsa

NOTIZIE CORRELATE

- [Il canale nutrizione di Corriere.it](#)
- [Nutrizione: l'esperto risponde](#)
- [Tutti i video sulla nutrizione](#)
- [Allergie alimentari: l'esperto risponde](#)
- [Diabete: l'esperto risponde](#)
- [Cuore: l'esperto risponde](#)
- [Le linee guida per una sana alimentazione](#)
- [Come leggere l'etichetta degli alimenti](#)
- [I disturbi del comportamento alimentare](#)
- [Il dizionario della salute](#)

**PAGINEGIALLE.it**

CERCA in tutta Italia:



SERVIZI SANITARI



MEDICI

accuratezza nella raccolta dati si associa una minor capacità di dimostrare l'effettiva esistenza di una correlazione. Noi l'associazione l'abbiamo vista eccome, nonostante le imprecisioni: significa che molto probabilmente l'effetto reale è ancora più marcato».

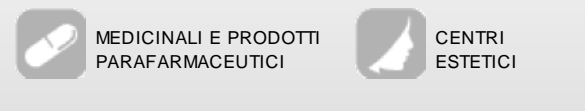
DIMEZZARE IL SALE – Nel mondo occidentale, dice ancora l'esperto, in media ingoiamo 10 o più grammi di sale al giorno: visti gli effetti, bisognerebbe almeno dimezzarlo. Ma come? Oltre al trucco della saliera, Strazzullo suggerisce: «A livello del singolo è bene usare la minor quantità di sale possibile durante la preparazione dei cibi: meno sale nell'acqua della pasta, nell'insalata, sulla carne e così via. Consiglio di farlo con gradualità, in maniera da abituare pian piano il gusto». Poi però c'è il sale "nascosto" nei cibi che compriamo: due terzi di quello che introduciamo arriva da lì. «Quando facciamo la spesa sarebbe opportuno far caso ai contenuti di sale dei prodotti che acquistiamo: se ne trova anche nei dolci, nei cereali, nei formaggi, nelle carni preparate, negli insaccati – consiglia ancora Strazzullo –. Purtroppo non sempre viene segnalato nelle etichette nutrizionali, ma si è aperta una fase di collaborazione e negoziazione fra le autorità sanitarie del Paese e le aziende produttrici per fare maggiore chiarezza e anche per arrivare a una riduzione dell'uso del sale nella preparazione dei cibi industriali: ad esempio, si sta discutendo con i panificatori per ottenere un taglio del sale nel pane, alimento fondamentale e anche simbolico nell'alimentazione italiana. Se non si arriverà ad accordi positivi, credo che bisognerebbe intervenire per legge per ridurre le quantità di sale permesso negli alimenti: gli effetti sulla salute sono troppo evidenti per ignorarli».

PAZIENTI – Anche perché c'è un piccolo dettaglio che fa riflettere: le persone coinvolte nelle ricerche appena analizzate erano sane. «Chi già ha un fattore di rischio cardiovascolare rischia presumibilmente ancora di più – dice l'esperto –. D'altro canto, un paziente può ricevere benefici più ampi e rapidi da una riduzione del sale nella dieta». Non bisogna por tempo in mezzo, insomma: al prossimo pasto, niente saliera sul tavolo.

Elena Meli

08 dicembre 2009 (ultima modifica: 09 dicembre 2009)

© RIPRODUZIONE RISERVATA



PIÙ letti di SALUTE

- 1 «Ragazzi a letto alle dieci per vivere felici»
- 2 Quelle notti senza sonno e le ansie in famiglia
- 3 L'ansia? Colpa dell'amigdala
- 4 Influenza A: al 27 dicembre 193 morti

OGGI | SETTIMANA | MESE

IN PRIMO piano

- **Regione Veneto: scoperti pacchi sospetti**
CRONACHE
- **Nel 2009 inflazione ai minimi da 50 anni**
Ma a dicembre una lieve accelerazione
ECONOMIA
- **Nevica nel nord-ovest, nessun disagio**
CRONACHE
- **De Magistris: «Berlusconi in esilio?**
Era soltanto una provocazione»
POLITICA
- **Arriva nell'area imbarco eludendo**
i controlli: caos all'aeroporto di Newark
ESTERI

PAGINE GIALLE

Durante le feste

Mangiare sano durante le
abbuffate



SPORTELLLO CANCRO

In linea con gli specialisti

Gli esperti rispondono ai lettori



CORRIERE VIAGGI

Speciale Neve

Meteo, informazioni e news delle
località sciistiche



CORRIERE CASA

Il meglio della luce

Le migliori proposte del 2009 per
l'illuminazione della casa



CONSIGLI di lettura

DEANS ANNE (A CURA DI)
**GRANDE LIBRO DELLA
GRAVIDANZA**



CORRIERE mobile

Le notizie di Corriere.it
anche sul **cellulare** o
sul **palmare**
mobile.corriere.it

Le notizie più importanti
del giorno in anteprima
via **sms**
Corriere Mobile



ANNUNCI PREMIUM PUBLISHER NETWORK



Premiati più velocemente!

Più punti Membership Rewards con i Partner American Express
www.americanexpress.it



Dillo a tutti!

Conto Deposito: interessi in anticipo, 0 spese. CheBanca!
www.chebanca.it



Offerta Online:

SKY+TV Full HD da 29,90€. Per Te un Regalo!
www.sky.it

