

**A TAVOLA**



EUGENIO DEL TOMA

**EFFICIENZA E PRODUZIONE DI GLUCOSIO ALL'ALBA**

**I**l problema di quale possa essere la migliore distribuzione della razione giornaliera di cibo è vecchio, dibattuto e forse irrisolvibile. Comunque, esistono migliaia di pubblicazioni che propendono per una maggiore frammentazione piuttosto che per l'accენტramento su pranzo e cena. L'impossibilità di essere categorici nell'indicare la formula ottimale in tre pasti e uno o due spuntini dipende anche dai ritmi lavorativi a cui dobbiamo sottostare. Quando si invita un robusto signore (molti ritengono quasi offensivo il termine "obeso" e si auto-definiscono robusti!) a spostare al mattino parte di quanto concentra solo fra pranzo e cena, spuntano perplessità e rifiuti. Ad esempio: "la mattina non ho fame come nel resto della giornata", oppure "mi debbo alzare alle cinque e a quell'ora non digerirei più di un caffè". In effetti, certe situazioni non favoriscono quella prima colazione che nei vecchi film americani riuniva la famiglia prima della diaspora verso gli impegni lavorativi o scolastici. Conserviamo dei ritmi circadiani, consolidati in migliaia di anni, quando nelle prime ore di luce bisognava uscire dalla caverna e affrontare il problema di bere e di raccogliere o catturare qualche cosa da mangiare. L'adattamento ormonale e metabolico era finalizzato a garantire al selvaggio una serie di fenomeni adeguativi alle sue necessità di sopravvivenza. I cardiologi o i diabetologi conoscono bene il "fenomeno dell'alba", cioè quell'aumento mattutino di pressione e di produzione endogena di glucosio che garantisce il massimo dell'efficienza. Oggi tutto questo è eccessivo, per affrontare il capufficio o un'interrogazione di matematica, ma i nostri ritmi hanno bisogno di secoli per adeguarsi e la prima colazione è bene che diventi un piccolo pasto e non solo un cappuccino e cornetto.

edeltoma@gmail.com

© RIPRODUZIONE RISERVATA

**OCCHIO AL SALE**

 Mettete il sale solo in cucina, evitate di portarlo a tavola	 Leggete le etichette e scegliete cibi a basso contenuto di sodio	 Insaporite i cibi con erbe aromatiche e spezie, invece che con il sale
 Date la preferenza ad alimenti naturali consumati freschi	 Limitate l'impiego di cibi in scatola, precotti o surgelati	 Limitate l'impiego di salse, dadi per brodo e minestre liofilizzate
 Al ristorante, fatevi cucinare la carne o il pesce senza sale	 Scegliere acque minerali a bassa dose di sodio	 Usate pane senza sale ed evitate formaggi, grissini e snack salati

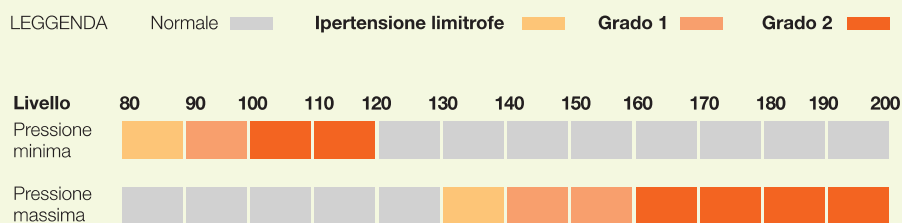
**ALIMENTI CON DOSE DI SODIO MODERATA O ALTA**

Un grammo di sodio corrisponde a 2,5 grammi di sale

 <b>690</b> Parmigiano Reggiano	 <b>293</b> Pane tipo 0	 <b>160</b> Passata di pomodoro
---------------------------------------	-------------------------------	---------------------------------------

 <b>357</b> Lenticchie in scatola	 <b>431</b> Fagioli cannellini in scatola	 <b>480</b> Acciuga o alici, sott'olio
 <b>200</b> Fior di latte	 <b>789</b> Pizza bianca	 <b>610</b> Grissini
 <b>416</b> Astice cotto al vapore	 <b>316</b> Tonno sott'olio	 <b>290</b> Cozze al vapore
 <b>669</b> Arachidi tostate e salate	 <b>410</b> Biscotti secchi	 <b>390</b> Cornetto
 <b>465</b> Pistacchi salati	 <b>235</b> Crostate confezionate	 <b>320</b> Caramelle tipo mou

**I LIVELLI DELLA PRESSIONE** Valori negli adulti in mm di mercurio



**Dovremmo consumarne 5 grammi al giorno ma siamo al doppio. I valori del Sud i più alti**  
**La maggior parte del cloruro di sodio è nascosto negli alimenti. Nel mirino dell'Oms dal 1985**  
**Lo studio del San Raffaele sugli aspetti genetici**

# Sale

## Stop all'abuso Pressione e reni ecco il colpevole

ELENA DUSI

**G**li indigeni Yanomamo del Brasile non consumano sale. La loro pressione arteriosa media è 61 di minima e 95 di massima, e non tende ad aumentare con l'età. L'Organizzazione Mondiale della Sanità consiglia di non superare i 5 grammi di sale al giorno, laddove la maggioranza dei paesi raggiunge e supera i 10 grammi. In Italia lo studio Minisal, pubblicato l'anno scorso, ha trovato che gli uomini raggiungono i 10,9 grammi quotidiani e le donne gli 8,5. I valori del Sud sono più alti rispetto a quelli del Nord, e quelli del Nord più alti di quelli del Centro, con Calabria, Pu-

**Pochi Paesi sono riusciti a ridurlo in Italia si è abbassato soltanto nel pane**

glia, Sicilia e Basilicata ai primi posti e Sardegna, Molise, Lazio e Lombardia agli ultimi (ma sempre con il valore notevole di 7 grammi e mezzo per le donne).

Uno studio del Registro Cochrane, pubblicato ad aprile sul *British Medical Journal*, ha provato a quantificare l'effetto del sale sulla pressione sanguigna. Una riduzione del consumo di 4,4 grammi al giorno, mediamente, ridurrebbe la massima di 4,2 millimetri di mercurio e la minima di 2. Cifre non immense all'apparenza. Ma che potrebbero salvare molte persone da ictus e attacchi di cuore. Il *British Medical Journal* nel 2009 aveva quantificato in 9 milioni le vite che potrebbero essere risparmiate fino al 2015 riducendo il consumo di sale in tutto il mondo del 15 per cento. E *Lancet* non aveva esitato a piazzare il sale fra i big killer al pari di fumo e colesterolo.

Oltre ad aumentare la pressione sanguigna, erodendo la salute del sistema cardiovascolare, il sale in eccesso è accusato di danneggiare i reni, aumentare l'incidenza del cancro allo stomaco e favorire l'osteoporosi. E a marzo di quest'anno un'équipe di Harvard e del Mit ha anche suggerito su *Nature* un possibile legame fra consumo eccessivo di sale e malattie autoimmuni, come diabete o sclerosi multipla. L'effetto è stato osservato per il momento in vitro, e ha bisogno di essere compreso meglio nei dettagli. Ma aggiungerebbe un'altra voce alla lista delle accuse nei confronti dell'ingrediente che dà sapore alla nostra dieta.

Il cloruro di sodio è nel mirino dell'Oms dal 1985. A quell'anno risalgono le prime linee guida che consigliano di non superare i 5 grammi al giorno (un cucchiaino colmo). Ma da allora a ridurre il consumo sono riusciti solo in pochi. I paesi che hanno adottato campagne di sensibilizzazione sono una manciata: il Giappone, paese che negli anni '60 aveva consumi record; la Gran Bretagna, che in sei anni era riuscita a tagliare un grammo di sale al giorno, ma che dopo la caduta del governo Brown ha messo il problema in frigorifero; la Finlandia, dove le campagne dirette al pubblico sono iniziate 30 anni fa e l'accordo con le industrie ha permesso di ottenere tagli concreti. A New York l'ex sindaco Michael Bloomberg ha deciso tra l'altro di togliere le saliere dai tavoli dei ristoranti e ha convinto 21 industrie alimentari a ridurre il sodio di un quarto. E in Italia, dove pure il ministero della Salute ha promosso un'iniziativa per ridurre il sale nel pane, solo l'1 per cento della popolazione dice di amare il pane "sciocco" alla toscana.

Del cucchiaino di sale che l'Oms ci consiglia (la dose minima necessaria all'organismo, al netto di attività sportive molto impegnative, è di 1 grammo di sale circa), solo una quota variabile

## EFFETTI SULLA SALUTE

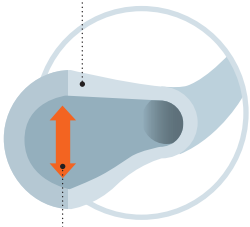
Una dieta ricca di sale può aumentare la pressione arteriosa sopra i livelli normali

### VASO SANO

È flessibile, il suo calibro aumenta o si riduce

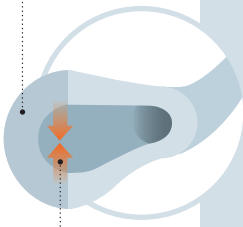
### VASO MALATO

Le pareti si ingrossano, si induriscono e perdono elasticità



### Vasodilatazione e vasocostrizione

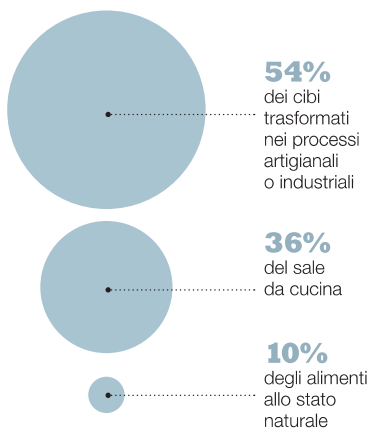
L'aumento o la riduzione del calibro del vaso sono tra i principali sistemi di regolazione della pressione sanguigna



### L'aumento della pressione

La riduzione del diametro e la scarsa elasticità delle pareti del vaso fanno salire la pressione

## DA DOVE VIENE IL NOSTRO SALE QUOTIDIANO



### LA DOSE CONSIGLIATA

**2400** Mg di sodio al giorno Equivalente a 5 g di sale

### IL CONSUMO MEDIO IN ITALIA

**5000** Mg di sodio al giorno

fra il 20 e il 35 per cento proviene dalla nostra saliera. Il resto è "acquistato" nei cibi di lavorazione sia industriale che artigianale. Oltre a cucinare il più possibile cibi freschi e fare attenzione alle etichette che menzionano il contenuto di sodio, poche sono le armi che ha un consumatore. E a complicare la questione c'è anche il ruolo giocato dal Dna nell'ipertensione, una condizione che ha basi ereditarie e che riguarda in Italia un adulto su tre.

Uno studio coordinato dall'Istituto Telethon-Dulbecco al San Raffaele di Milano e pubblicato su *Nature Medicine* ha gettato luce sul delicato equilibrio fra il genoma, il sale e il lavoro dei reni, sia per lo smaltimento del sodio in eccesso che per la regolazione della pressione. Al centro di questo interscambio i ricercatori milanesi hanno trovato una proteina, l'uromodulina, che è presente in gran quantità nelle urine. La sua produzione è regolata a livello genetico, ma può essere controbilanciata da una diminuzione del consumo di sodio. «Abbiamo osservato - spiega Luca Rampoldi, responsabile dell'unità di genetica molecolare delle malattie renali al San Raffaele - che i livelli di uromodulina variano in base a precise sequenze del Dna. Valori alti di questa proteina sono associati a un aumentato rischio di ipertensione perché causano un maggiore assorbimento di sale da parte dei reni. Nei modelli sperimentali abbiamo dimostrato che una riduzione di sale nella dieta può riportare la pressione a valori normali».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

### Cancro dello stomaco e del nasofaringe

Il sodio può essere un fattore predisponente a queste neoplasie

### Ipertensione e malattie cardiovascolari

L'ipertensione arteriosa è uno dei principali fattori di rischio cardiovascolare

### Osteoporosi

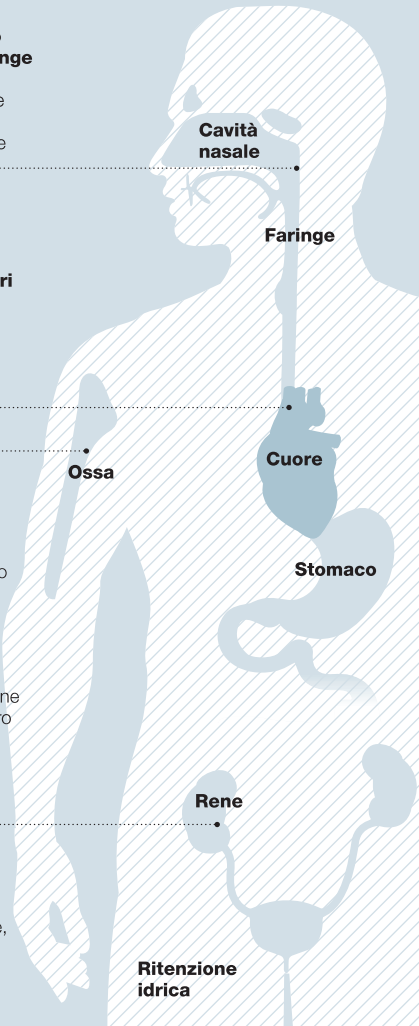
Il sale può aumentare la perdita di calcio dalle ossa nelle persone a rischio di osteoporosi

### Nefropatie

Una dieta ricca in sodio sottopone i reni ad un lavoro intenso, che favorisce la comparsa di nefropatie

### Calcoli renali

L'apporto di sale aumenta la perdita di calcio nelle urine, favorendo la formazione dei calcoli renali



## ALIMENTI DOSE DI SODIO CON MOLTO ALTA

Dose di sodio in milligrammi per 100 g di parte edule



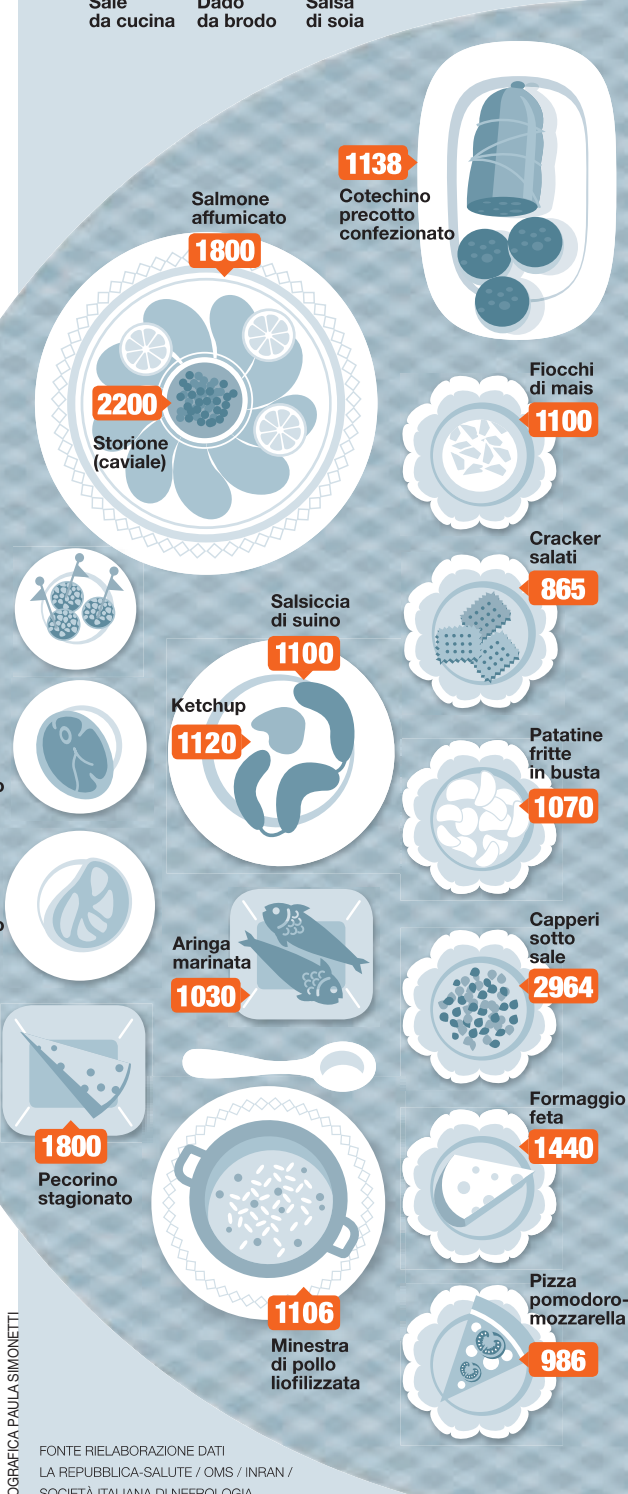
**39300** Sale da cucina



**16982** Dado da brodo



**5720** Salsa di soia



INFOGRAFICA PAULIASIMONETTI

Fonte: RIELABORAZIONE DATI LA REPUBBLICA-SALUTE / OMS / INRAN / SOCIETÀ ITALIANA DI NEFROLOGIA

Consigli per diminuire la dose senza penalizzare il gusto Cappuccio: "Fare più attenzione ai prodotti industriali"

# "Bastano solo due mesi per resettare il palato"

«A casamia il salenon si compra. E quando dall'Inghilterra torno a Napoli, la mia città d'origine, trovo la pizza immangiabile. Troppo saporita». Francesco Cappuccio è la dimostrazione che la percezione del sale dipende dall'abitudine. «Le grandi industrie sono le prime a volere che la nostra soglia del sapore salato si alzi. Insaporiscono oltremodo gli alimenti per rendere i consumatori dipendenti», spiega il professore di cardiologia ed epidemiologia all'università di Warwick, collaboratore per le politiche della nutrizione dell'Organizzazione Mondiale della Sanità.

Quanto consenso c'è oggi sull'idea che il sale faccia alzare la pressione?

«Il consenso è molto ampio. Ci si chiede semmai quale strategia usare per ridurre il consumo. L'Oms consiglia di non superare i 5 grammi al giorno, ma la maggior parte dei paesi raggiunge il doppio di questo valore. In Italia quasi ovunque siamo al disopra dei 10 grammi, con le regioni del Sud più abituate a salare i cibi rispetto a quelle del Nord».

Quali sono i consigli per ridurre il consumo?

«A livello individuale, basta abituarsi a salare meno gli alimenti. Le

papille gustative si abituano nel giro di qualche settimana e bastano due mesi per resettarle del tutto. Se la riduzione sarà graduale, il palato non se ne accorgerà nemmeno. Il problema è che la stragrande maggioranza del nostro consumo non proviene dalla saliera. E quindi non è controllabile».

Qual è allora la fonte?

«I prodotti industriali, anche i più

**Controllare sempre le etichette per le quantità e privilegiare i cibi freschi**

insospettabili. La prima fonte di apporto è il pane. Ma la stessa carne a volte viene trattata con soluzioni saline affinché assorba acqua e aumenti di peso. Ce ne accorgiamo quando nella padella le sue dimensioni si riducono e si forma acqua. In Olanda negli anni '80 era comune l'uso di un latte per neonati con del sale aggiunto. I neonati che lo bevevano sviluppavano una pressione più alta dei neonati allattati con un latte senza sale. Questo aumento era ancora visibile all'età di

18 anni. Recentemente un tentativo di semplificare le etichette, con i tre colori del semaforo per indicare livelli bassi, medi o alti di sale, è stato bloccato a livello europeo dalla lobby delle industrie».

Come sfuggire allora al sale nascosto negli alimenti?

«Controllando comunque le etichette, laddove è indicata la presenza di sale. In generale i prodotti industriali e quelli venduti dalla grande distribuzione - pane incluso - hanno più sale rispetto a quelli freschi, acquistabili dai produttori diretti. Il panino al salame o al formaggio andrebbe magari limitato a una o due volte al mese. Ma il sacrificio sarà ricompensato: mangiando meno sale possiamo ricominciare a sentire il sapore vero del cibo, quello buono. Penso ai pomodori della mia regione. Non c'è quasi bisogno di condirli per trovarli saporiti».

Chi non soffre di pressione alta può essere più elastico?

«In generale, più bassa è la pressione, più lunga è l'aspettativa di vita, a meno che ovviamente non ci siano sintomi come giramenti di testa o svenimenti. Anche perché i valori della pressione tendono da soli ad aumentare con l'età».

(e.d.)

© RIPRODUZIONE RISERVATA

## Wobenzym® vital

Grazie all'efficacia di 4 enzimi naturali, un valido aiuto contro le infiammazioni

**Bromelina, Papaina, Tripsina e Chimotripsina: da 40 anni un'efficacia scientificamente testata.**

Wobenzym® vital è un valido aiuto per contrastare gli stati infiammatori; grazie alla sua composizione naturale risulta tollerabile anche per assunzioni prolungate. Il dolore è sintomo di un'infiammazione in corso: Wobenzym® vital, grazie all'azione sinergica di 4 enzimi proteolitici, contrasta lo stato infiammatorio agendo alla radice del problema.

Sceglilo perché:

- ad ampio spettro di applicazione
- completamente naturale
- in compresse gastroresistenti
- adatto per un'assunzione prolungata

**Wobenzym® vital: l'antinfiammatorio naturale**

Per maggiori informazioni e per ricevere un campione di prodotto  
800-203678

Da Lunedì a Venerdì ore 14.00 - 17.00  
consumer@named.it

named.it  
wobenzym.named.it

IN FARMACIA

1988 | 2013  
**NAMED**  
NATURAL MEDICINE