

# Affrontare il problema del consumo di sale in Europa



*Un consumo elevato di sodio, uno dei componenti del sale da tavola, è un noto fattore di rischio per la pressione alta e le malattie cardiovascolari. Diminuire i consumi fino ai valori raccomandati sarebbe di beneficio alla salute pubblica; di conseguenza sono stati fatti sforzi per raggiungere questo obiettivo da parte di autorità nazionali, organizzazioni non governative e industria alimentare.*

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) consiglia alle persone adulte di non consumare più di 5 g di sale al giorno per persona, tuttavia, oggi, il consumo in Europa è sostanzialmente più alto: 8-12 g.<sup>1</sup> I benefici che si possono ottenere per la salute riducendo il consumo di sale hanno fatto aumentare le iniziative a favore della sua riduzione in molti paesi dell'Unione Europea (UE) e, nel 2008, è stata adottata la struttura dell'UE per le iniziative nazionali a favore della riduzione del sale.<sup>2</sup> L'idea della struttura dell'UE è di supportare le iniziative nazionali coordinandone le azioni e divulgando informazioni utili, lottando per un obiettivo comune.<sup>3</sup>

Dato che le maggiori fonti di sale nella nostra dieta sono rappresentate dai cibi conservati e da ristorazione, l'industria alimentare gioca un ruolo fondamentale nella riduzione dei consumi di sale. Ciò è stato capito dalle organizzazioni che dirigono i programmi per la riduzione del sale, e la collaborazione con l'industria alimentare è spesso una componente chiave in questi programmi. Inoltre, molti produttori e rivenditori di alimenti, di loro iniziativa, affrontano l'elevato consumo di sale attraverso la riformulazione dei prodotti, ma anche attraverso campagne per l'aumento della consapevolezza e iniziative sull'etichettatura.<sup>1</sup>

## Diminuire il contenuto di sale negli alimenti

Il sale viene aggiunto agli alimenti per il suo sapore, ma anche per esaltare altri sapori, conservare il cibo inibendo i microorganismi che lo rovinano e per raggiungere certe consistenze. Perciò la riformulazione non è semplicemente una sfida per abbassare il contenuto di sale al livello desiderato. La sfida tecnologica sta nel ridurre i livelli di sale mantenendo il sapore e gli altri attributi di qualità del prodotto, inclusa la sicurezza.

Un approccio è quello di ridurre gradualmente la quantità di sale in un prodotto alimentare. Siamo stati abituati ad un certo livello di salinità e tendiamo a trovare il cibo insipido se il contenuto di sale viene ridotto drasticamente in un colpo solo.

Comunque, se il contenuto di sale di un prodotto viene ridotto a piccole dosi, non necessariamente notiamo una differenza e ci abituiamo gradualmente ad un sapore meno salato. Diminuzioni del 20-25% sono di solito possibili senza creare seri problemi al gusto. Una riduzione di sale un po' alla volta è più efficace se tutti i fabbricanti di una categoria alimentare si accordano con una strategia e la mettono in atto simultaneamente.<sup>1,2</sup>

Fino ad un certo punto il normale sale da tavola (cloruro di sodio) può anche essere sostituito da altri sali minerali che non contengono sodio come il cloruro di potassio. La salinità di altri sali minerali non è comunque così intensa come quella del normale sale e in aggiunta potrebbero dare un sapore amaro o metallico. Un modo per aggirare questo problema è quello di usare additivi in grado di mascherare il gusto amaro. In alternativa, il sapore dato dal sale potrebbe essere sostituito aggiungendo più erbe, aromi e spezie al prodotto.

Insieme ad una riduzione progressiva vengono sviluppati nuovi metodi per ridurre il sale negli alimenti. Per esempio, sono in fase di sviluppo ingredienti in grado di aumentare la sensibilità dei recettori per il sale sulla lingua, che dovrebbero aumentare la percezione salina di un alimento. Un'altro approccio che viene esplorato dai produttori di alimenti è la distribuzione del sale negli alimenti, per esempio, ridurne i livelli in certe parti o componenti di un alimento potrebbe permettere una diminuzione generale del contenuto di sale senza modificarne il sapore.<sup>1</sup>

## Informazione e etichettatura

Oltre alla riformulazione dell'alimento, i programmi di riduzione del sale mirano in molti casi a raggiungere la pubblica conoscenza degli effetti dannosi per la salute di alti consumi di sodio, come anche a fornire suggerimenti su come diminuire i consumi di sodio.

I sistemi di etichettatura spesso servono per informare i consumatori sui livelli di sodio o di sale contenuto nei prodotti. Nonostante l'etichettatura degli alimenti sia volontaria nell'UE (a meno che siano fatte richieste nutrizionali o per la salute), esistono alcune eccezioni regolatorie nazionali. Per esempio, in Finlandia, l'etichettatura è obbligatoria per importanti fonti di sale, come per i prodotti a base di carne, pane e prodotti preparati. Se in questi alimenti eccedono certi livelli di sale, questo deve essere indicato sulla confezione.<sup>4</sup>

## Programmi per la riduzione del sale – funzionano?

La maggioranza delle iniziative nazionali atte a ridurre i consumi di sale sono relativamente recenti, perciò il loro impatto sul consumo rimane spesso non chiaro. In Finlandia, dove è in vigore dal 1975 un programma di riduzione del sale, il consumo medio tra gli adulti finlandesi è diminuito da 12 g al giorno a 9,3 g nell'uomo e 6,8 g per la donna.<sup>5</sup> Un altro esempio è l'Inghilterra dove è stato introdotto un programma di riduzione del sale nel 2003.<sup>6</sup> In quel periodo il consumo medio era di 9,5 g al giorno, mentre nel 2008 era di 8,6 g al giorno.

Questi risultati indicano che per ridurre il consumo di sale c'è bisogno di tempo, ma è stato stimato che anche modeste riduzioni possono portare a minori problemi cardiovascolari migliorando di conseguenza la salute pubblica.<sup>7</sup>

## Ulteriori informazioni

Food Today n°66. Il ruolo del sodio nelle bevande sportive. [www.eufic.org/article/it/page/FTARCHIVE/artid/sodio-bevande-sportive/](http://www.eufic.org/article/it/page/FTARCHIVE/artid/sodio-bevande-sportive/)

Food Today n°56. Sale, potassio e controllo della pressione sanguigna. [www.eufic.org/article/it/page/FTARCHIVE/artid/Sale-potassio-pressione-sanguigna/](http://www.eufic.org/article/it/page/FTARCHIVE/artid/Sale-potassio-pressione-sanguigna/)

Food Today n°25. Un granello di sale e un granello di buon senso? [www.eufic.org/article/it/page/FTARCHIVE/artid/sale-buno-senso/](http://www.eufic.org/article/it/page/FTARCHIVE/artid/sale-buno-senso/)

## Bibliografia

1. Busch J et al. (2010). Salt reduction and the consumer perspective. *New Food* 2/10:36-39.
2. European Commission (2009). Reformulating food products for health: context and key issues for moving forward in Europe. Working paper on reformulation for health - the way forward. Disponibile su: [http://ec.europa.eu/health/nutrition\\_physical\\_activity/docs/ev20090714\\_wp\\_en.pdf](http://ec.europa.eu/health/nutrition_physical_activity/docs/ev20090714_wp_en.pdf).
3. European Commission (2009). National Salt Initiatives. Implementing the EU Framework for salt reduction initiatives. Disponibile su: [http://ec.europa.eu/health/ph\\_determinants/life\\_style/nutrition/documents/national\\_salt\\_en.pdf](http://ec.europa.eu/health/ph_determinants/life_style/nutrition/documents/national_salt_en.pdf).
4. Ministry of Trade and Industry Decree 1224/2007 on amendments to Sections 24 and 25 of the MTID on food packaging markings, adopted in Helsinki on the 13 of December 2007.
5. Paturi M, Tapanainen H, Reinivuo H, Pietinen P, eds. *Finravinto 2007 -tutkimus – The National FINDIET 2007 Survey*. Publications of the National Public Health Institute, B23/2008, 228 pages.
6. Food Standards Agency (2008). An assessment of dietary sodium levels among adults (aged 19-64) in the UK general population in 2008, based on analysis of dietary sodium in 24 hour urine samples. <http://www.food.gov.uk/multimedia/pdfs/o8sodiumreport.pdf>.

7. Bibbins-Domingo K et al. (2010). Projected effect of dietary salt reductions on future cardiovascular disease. *New England Journal of Medicine* 362(7):590-599.