

SALE



Il sale è presente in ogni alimento, ed è minerale indispensabile alla vita. Chi è sensibile al sale deve ridurre al minimo l'assunzione di quegli alimenti che ne contengono in quantità esagerata. Non tutti coloro tra quelli che assumono un eccesso di sale sviluppano ipertensione, in quanto l'ipertensione può avere molteplici cause. Ma soprattutto perché vi sono individui salt-sensitive e individui che non lo sono, come documentato da diversi lavori. In questo (Sullivan JM.1991. Salt sensitivity. Definition, conception, methodology, and long-term issues. Hypertension) viene evidenziato come a parità di livelli pressori vi siano individui particolarmente sensibili all'assunzione di sodio ed altri che non lo sono per nulla. In quest'altro invece (Weinberger MH et al 2001. Salt sensitivity, pulse pressure, and death in normal and hypertensive humans. Hypertension. 37) emerge come la salt-sensitivity comporti un raddoppio della mortalità cardiovascolare in 27 anni, dove alti livelli pressori di base la fanno crescere del solo 3%.

I cibi da controllare sono quelli più ricchi di sale: formaggi di ogni tipo, salumi e affettati di ogni genere (inclusi bresaola e affettati di pollo e tacchino), dadi da brodo, salse industriali, salmone affumicato, pesce o carne in scatola, sottaceti, olive, patatine, semi oleosi salati, cibi da fast food in genere, focacce, pizze, prodotti da forno (grissini, cracker, pane, biscotti). Vietato salare l'acqua della pasta. Chi pranzi d'abitudine al ristorante dovrà cercare piatti semplici minimamente salati.

Alternative: al posto del sale da condimento è possibile usare gomasio o semi di sesamo. Al posto dei dadi da brodo ordinari, si possono cercare quelli senza sale completamente vegetali, ma il modo migliore per non fare uso di sale è abituarsi ad utilizzare erbe e spezie varie invece del sale della saliera: pepe, peperoncino, curry, curcuma, zenzero, prezzemolo, origano, maggiorana, rosmarino, salvia, cipolla, aglio ecc. Il salmone affumicato potrà essere sostituito da salmone fresco o carpaccio di carne o pesce con olio e limone. I semi oleosi salati andranno sostituiti da quelli non salati. Uova, carne, pesce e semi oleosi potranno essere scelti al posto di affettati e formaggi. Poiché il sale stimola delle aree cerebrali della gratificazione occorre ricordare che esiste la dipendenza fisica da cibi salati, e che quindi il paziente (al pari del diabetico con lo zucchero) cercherà incessantemente cibi salati. Dovendo rinunciare a pane, pizza, formaggi, salumi, è facile cadere nel tranello di andare a cercarsi un salmone salatissimo, un tonno in scatola particolare, una galletta molto ricca di sale. È importante quindi capire che le quantità di sale quotidiane raccomandate dall'OMS sono di due grammi di sodio, pari a circa sei grammi/die di cloruro di sodio (sale da cucina), che è la quantità contenuta, per esempio, in 100 g di crudo o di speck. In Italia ne consumiamo circa il doppio. Negli USA tre-quattro volte tanto. Chi sia salt-sensitive dovrà quindi porre molta attenzione a non superare questi limiti.