

IL SALE? MENO È MEGLIO

ABBIAMO BISOGNO DEL SALE?

Il **sale** rappresenta la principale **fonte alimentare** di **sodio**, minerale che regola il **passaggio di fluidi** e **nutrienti** in e dalle **cellule** e partecipa alla trasmissione dell'**impulso nervoso**.



QUANTO SALE E COME RIDURLO

Un **adulto sano** dovrebbe consumare **meno di 5 g al giorno** di sale. **Limita** il consumo di **prodotti ricchi di sale** e **utilizza erbe aromatiche e spezie** per insaporire.



PERCHÈ RIDURRE IL CONSUMO DI SALE

Un consumo **elevato** di **sale** favorisce l'instaurarsi dell'**ipertensione** arteriosa e **aumenta** il rischio **cardiovascolare**, di **cancro** allo **stomaco** e **osteoporosi**.



Acquista sale iodato: lo **Iodio** è un minerale essenziale per una corretta funzione della **tiroide** e una sua **carenza** può causare **gozzo**, **danni allo sviluppo cerebrale** e all'**accrescimento**.



Miti da sfatare

- 1** I sali colorati non sono più "salutari" del sale comune
- 2** Il sale marino integrale non sostituisce il sale iodato
- 3** Non è vero che possiamo usare tanto sale dietetico quanto ne vogliamo