Troppo sale per italiani, piu' pericoloso fumo - Basta un cucchiano in meno per ridurre ictus e infarti

Categoria : RUBRICA MEDICA
Pubblicato da Adriana Abussi in 15/5/2011

Basta un cucchiano in meno per ridurre ictus e infarti. Gli italiani mangiano troppo salato: nove su dieci introducono ogni giorno in media 10 grammi di sale, il doppio della quantità giornaliera raccomandata.

Gli italiani mangiano troppo salato: nove su dieci introducono ogni giorno in media 10 grammi di sale, il doppio della quantità giornaliera raccomandata. Lo dimostrano i dati preliminari della prima fotografia sui consumi di sale nel nostro Paese, presentata in anteprima durante il Congresso in corso a Firenze dell'Associazione Nazionale Medici Cardiologi Ospedalieri (ANMCO). Con un cucchiaino da tè in meno di sale ogni giorno e si potrebbero evitare 67 mila casi di infarto all'anno, 40 mila ictus, con vantaggi sulla salute molto elevati.

I rischi di una alimentazione troppo salata sarebbero infatti maggiori addirittura di quello legati al fumo e al sovrappeso. Lo studio Minisal-Gircsi, coordinato da Prof Strazzullo dell'Università di Napoli Federico II in collaborazione con l'ISS (l'istituto superiore di Sanita'), l'Istituto Nazionale di Ricerca sugli Alimenti e la Nutrizione (INRAN), l'Università Cattolica di Campobasso, l'Università di Foggia e la Fondazione per l'ipertensione arteriosa, ha permesso di monitorare circa 3000 adulti tra i 35 e i 79 anni.

Secondo le raccomandazioni dell'Oms il consumo di sale quotidiano non dovrebbe superare i 5 grammi ma gli italiani ne introducono in media il doppio: solo il 14 per cento delle donne e appena il 4 per cento degli uomini non oltrepassano tali limiti. Delle regioni esaminate fino ad oggi, tutte hanno

un consumo superiore ai 9 grammi negli uomini e a 7 grammi nelle donne adulte (35-79 anni). Maglia nera al Sud: in Basilicata, Calabria e Sicilia si introducono in media 2 grammi di sale in più al giorno, rispetto alla media dei 10 grammi.