

VareseNews

Basta sale: dal Comune l'invito ai varesini

Pubblicato: Venerdì 25 Marzo 2011

Il **Comune di Varese** aderisce alla **campagna di sensibilizzazione**, promossa da SINU (Società Italiana di Nutrizione Umana), in collaborazione con G.I.R.S.C.I. (Gruppo lavoro Intersocietario per la riduzione di consumo di Sale in Italia). Entrambe partecipano alla campagna organizzata da WASH (World Action on Salt and Health) finalizzata ad **aumentare la consapevolezza** dei Cittadini **sull'importanza della riduzione dell'apporto di sale nella dieta**.

In particolare SINU, Associazione senza scopo di lucro, ha finalità di assistenza sociale e socio-sanitaria, d'istruzione, di formazione e di ricerca in ambito nutrizionale. Per la realizzazione dei propri fini istituzionali, l'Associazione si propone in particolare di sollecitare l'interesse e l'intervento degli organi della Pubblica Amministrazione nel favorire iniziative e ricerche nell'ambito della Nutrizione Umana.

In questo ambito si colloca la campagna informativa sulla riduzione del sale nella dieta a cui ha aderito il Comune di Varese.

Perché il Comune di Varese aderisce alla Campagna per la riduzione del consumo di sale?

Perché questa scelta si colloca nell'ottica di promozione di una sana alimentazione e di corretti stili di vita, soprattutto nell'infanzia e nell'adolescenza. Lo slogan "**Meno Sale e più Salute**" è finalizzato al raggiungimento da parte della popolazione della consapevolezza che molte delle malattie degenerative, tipiche dei nostri tempi, (ictus, malattie cardiovascolari o di cuore) possono essere prevenute attraverso una consapevole riduzione di sale nella dieta.

E' ormai certo che corrette abitudini alimentari unite ad un sano stile di vita aiutano a mantenere l'ottimale equilibrio che consente ad un organismo di essere in buona salute e a rapportarsi con il cibo in maniera equilibrata. Lo spostamento di questo equilibrio verso forme di patologia è spesso dovuto alla ripetuta adozione di **cattive abitudini alimentari oltre che a errati stili di vita**. Ritornare a situazioni di equilibrio implica poi a volte sforzi notevoli, con risultati che tendono difficilmente a mantenersi nel tempo. Ecco perché è auspicabile innescare sin dall'infanzia un giusto equilibrio negli apporti nutrizionali.

Ma a ciò vorremmo aggiungere una riflessione più allargata sugli effetti benefici che può avere una **riduzione sul consumo di sale sin dall'alimentazione in età scolare**. Sin dall'infanzia l'esperienza personale nei riguardi del cibo insegna che alcuni alimenti sono molto gratificanti, altri meno, e questi ultimi potrebbero essere rifiutati. Alimenti eccessivamente sapidi o artificialmente insaporiti tendono a falsare, nel corso del tempo, se assunti con regolarità, una corretta percezione della differenza di sapori che caratterizza i diversi alimenti. In questo modo diventa sempre più difficile l'avvicinamento spontaneo da parte del bambino a certi cibi, quali ad esempio le verdure, perché poco efficaci nel soddisfare un'aspettativa di sapidità e di gusto deciso e soddisfacente.

Una corretta e sana abitudine al consumo di frutta e verdura si può mantenere nel tempo se si ha cura nel proporre costantemente alimenti poco trasformati ed il più possibile vicini alle proprie caratteristiche originarie, evitando nel contempo l'assunzione di alimenti eccessivamente insaporiti, o comunque

lontani dal gusto originario. Un consumo di alimenti eccessivamente sapidi, protratto nel tempo, tenderà inevitabilmente ad annullare la possibile gratificazione che deriva dal consumo di un alimento fresco e naturale, quale un vegetale o un cibo scarsamente elaborato.

Ecco quindi **alcuni semplici suggerimenti**, di facile attuazione, da condividere in famiglia e da applicare nei pasti fuori casa:

- Usa il sale con parsimonia, preferisci quello iodato
- Scegli prodotti a basso contenuto di sale (controlla sempre le etichette!)
- Riscopri il piacere di una cucina “naturale”, evita quindi un eccesso di piatti industriali, sughi pronti o cibi in scatola
- Limita l’uso di condimenti a base di sale, come salse o dadi da brodo
- Usa per insaporire i cibi erbe aromatiche fresche, spezie o limone e aceto
- Frutta o spremute sono un’ottima alternativa agli snack salati

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it