

Quanto sale c'è nel cibo quotidiano?

Scritto da Administrator

Il sale è uno degli ingredienti più presenti nei prodotti alimentari confezionati. Dove si trova e in che quantità? Vi proponiamo un articolo apparso sul blog Papillevagabonde di Günther Karl Fuchs dove l'autore risponde alle lettrici che chiedono delucidazioni.

L'assunzione giornaliera media di sale in Europa è di 10 g/die, l'OMS consiglia di mantenersi al di sotto dei 6 g/die (equivalenti a 2,4 g di sodio). In realtà il fabbisogno fisiologico varia da 0,1 a 0,6 g di sodio al giorno, molto di sotto dei consumi. L'80% dell'assunzione di sale, non arriva dall'aggiunta che facciamo a tavola in cucina ma dagli alimenti già pronti e soprattutto nei prodotti a base di cereali. Per questo motivo non c'è una grande consapevolezza su quanto sale introduciamo. Il sale viene aggiunto non solo come conservante, ma è utilizzato in grande quantità dall'industria alimentare per dare maggiore palpabilità. Infatti non è raro trovare percentuali elevate in prodotti insospettabili come i dolci.

Ricordiamo che l'eccesso di sale favorisce l'aumento della pressione arteriosa, lo sviluppo delle malattie cardiovascolari e una possibile comparsa di malattie renali; inoltre è uno dei fattori di rischio per l'osteoporosi. (...)

L'articolo:

<http://www.ilfattoalimentare.it/quanto-sale-nel-cibo-blog-papille-vagabonde-propone-schema-orientarsi-un-p%C3%B2.html>

Sull'argomento:

<http://www.ilfattoalimentare.it/ridurre-sale-consigli-fooducate.html>

Passato...prossimo:

http://www.fabiomanzione.it/index.php?option=com_content&view=article&id=2899:i-mille-sapori-del-sale&catid=112:nutrizione&Itemid=104