Il sale: nemico o alleato della salute?

Data: 5 settembre 2018 | Autore: Emanuela Salerno



Il sale, un elemento necessario per conservare al meglio i cibi, quanto dotato di un profondo significato culturale. Nell'antichità, infatti, gli antichi Romani ritenevano il sale particolarmente prezioso tanto da utilizzarlo per ricompensare i legionari, da qui il termine salario appunto.[MORE]

In relazione alla salute, il sale viene additato come responsabile di diverse patologie, ma sarà vero? Scopriamolo insieme.

Anzi tutto è necessario sapere che un grammo di sale contiene circa 0,4 g di sodio. In condizioni normali un adulto ha bisogno di 100-600 mg di sodio al giorno, pari a circa 0,25-1,5 grammi di sale. La dieta degli italiani apporta in media quasi 12 grammi di sale al giorno, superando di dieci volte le reali necessità.

A ragione ogni giorno ci viene ricordato che se assunto in eccesso il sale è nemico della nostra salute, soprattutto alla luce delle ultime ricerche scientifiche. In particolare un eccessivo consumo di sale può essere responsabile di malattie come:

ipertensione: il sale è dannoso soprattutto per le persone che soffrono di pressione alta. Sebbene un organismo sia perfettamente in grado di eliminare l'eccesso di sodio, assumere troppo sale, a lungo andare, favorisce l'insorgenza della malattia nelle persone predisposte;

osteoporosi: l'eccesso di sollecita l'eliminazione da parte dei reni di calcio, di cui la dieta è spesso povera. Il calcio è un minerale essenziale per le ossa e una sua carenza aumenta significativamente il rischio di osteoporosi;

obesità: chi consuma regolarmente cibi salati corre un maggior rischio di diventare obeso. Il sale, si sa, non ha calorie ma stimola la sete che può essere soddisfatta con bibite zuccherate o alcoliche. In questo caso è facile assumere calorie extra (circa 50-150 kcal per lattina da 330 ml), poco sazianti e di cui spesso non ci si rende conto;

insufficienza renale: L'apporto di sale nella dieta va assolutamente ridotto anche in presenza di malattie quali l'insufficienza renale, scompenso cardiaco e cirrosi. Queste malattie aumentano sensibilmente la ritenzione di sodio alterando i meccanismi di eliminazione renale.

Al di là degli aspetti negativi, il sodio, contenuto nel sale, è un minerale essenziale per il nostro organismo in quanto regola la trasmissione dell'impulso nervoso, il bilancio idrico, l'equilibrio acido-base e la permeabilità di membrana. Un apporto ridotto di sale nella dieta può, specie nei periodi estivi, favorire l'insorgenza di crampi, diminuendo l'appetito e la lucidità mentale.

Tuttavia, il cibo confezionato di cui al giorno d'oggi si fa largo uso è eccessivamente ricco di sale e il loro consumo dovrebbe essere affiancato ad un semplice accorgimento:

1)non salare le pietanze;
2) Limitare il consumo di cibi conservati sotto sale o trasformati (insaccati, formaggi, patatine ecc.);
3)Limitare il consumo di cibi confezionati;
4) Esaltare la sapidità dei cibi con spezie, limone o aceto tradizionale/balsamico.

Nel calcolo dell'assunzione quotidiana il contributo del sodio presente nell'acqua che beviamo ogni giorno è praticamente nullo dato che in un litro di una comune acqua oligominerale si trovano solitamente 5-15 mg di sodio.

Molto utile è poi utilizzare uno dei così detti sali dietetici quali il sale iodato, che garantisce la riduzione dell'incidenza di problemi tiroidei. Questo minerale, contenuto soprattutto in alghe, pesce, rape e spinaci, è infatti essenziale per la sintesi degli ormoni tiroidei. Una sua carenza nell'alimentazione può causare l'ipotiroidismo (gozzo) e la dieta Italiana ne è spesso povera.

D'aiuto potrebbe essere anche il sale iposodico, addizionato cioè al cloruro di potassio, contiene meno sodio ed aiuta a combattere l'ipertensione o il sale asodico, totalmente privo di sodio (max 0,12%).

Anche il gomasio, ottenuto dall'aggiunta di sale ai semi di sesamo tostati o a alle alghe può essere impiegato al posto del sale tradizionale per condire insalate o cereali.

In ogni caso prima di avventurarsi nella scelta di un sale dietetico, è bene consultare il proprio medico. Il sale iodato, potrebbe per esempio essere controindicato a chi soffre di ipertiroidismo, quello iposodico in caso di patologie cardiache o renali. Entrambi questi sali potrebbero inoltre interferire con i medicinali assunti per curare altre patologie.

La domanda che tutti si pongono riguardo al sale è comunque sempre la stessa: il sale è solo un'abitudine?
Si, perché la preferenza per i cibi salati è un fattore soggettivo che deriva da abitudini dietetiche e da fattori culturali. Basti pensare che alcuni popoli non utilizzano sale nella loro dieta. Il palato può essere comunque rieducato tanto che, già dopo un paio di settimane di restrizione, i cibi ricchi di sale appariranno poco gustosi perché troppo salati.

Il nostro consiglio è quello di tenere sotto controllo l'utilizzo del sale e soprattutto l'assunzione giornaliera in combinato con i cibi che lo contengono. Un aiuto fondamentale per la rieducazione del gusto può essere, infine, l'utilizzo di spezie ed aromi vari, come peperoncino, erbe, aglio,

prezzemolo, rosmarino, salvia, origano.

Emanuela Salerno

Seguimi anche su Facebook: EsteticaMente

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/il-sale-nemico-o-alleato-della-salute/106663