



“Più salute con Meno Sale..... e meno zuccheri” è lo slogan della Settimana Mondiale per la riduzione del consumo di sale e di zucchero proposta dalla World Action on Salt and Health (WASH), che si è svolta dal 4 al 10 Marzo 2019. L’iniziativa viene estesa per tutto l’anno sul territorio dell’Asl To5 (di cui fa parte Nichelino) ed è sostenuta dal Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione territoriale in sinergia con la Città di [#Nichelino](#), con i Medici di Medicina generale ed i Pediatri di libera scelta.

La promozione della campagna di sensibilizzazione verso una scelta consapevole sul consumo di alimenti meno ricchi in sale e in zucchero, passa anche dalla refezione scolastica. Infatti, per prevenire i rischi per la salute legati al consumo eccessivo di sale in età adulta, risulta fondamentale intervenire soprattutto sull'alimentazione dei bambini. La riduzione del consumo di sale e di zucchero è possibile operando sia a livello di preparazione/distribuzione dei pasti, diminuendo il quantitativo di sale aggiunto, nonché riducendo l'utilizzo di materie prime e prodotti confezionati ad elevato contenuto di sale e di zucchero (merendine, bevande zuccherate, etc).

L’Organizzazione Mondiale della Sanità raccomanda fortemente una riduzione dell’assunzione giornaliera di zuccheri ad una quantità inferiore al 10% della quantità totale di energia che assumiamo attraverso i cibi durante la giornata; basti pensare che una bustina di zucchero che mettiamo nelle bevande ne contiene circa 5 grammi, un succo anche 10 grammi, mentre una bibita gassata circa 40 grammi: quest’ultima basterebbe da sola a far raggiungere i limiti giornalieri del 10%.

Sempre secondo l’OMS, dimezzare da 10 a 5 grammi di sale (circa un cucchiaino di caffè) al giorno può ridurre del 23% il pericolo di avere un ictus e del 17% quello di avere una malattia cardiaca.

Diminuire la quantità di sale e di zuccheri non è difficile, soprattutto se la riduzione avviene gradualmente; il nostro palato si adatta facilmente, ed è quindi possibile rieducarlo a cibi meno salati e meno dolci, senza per questo rinunciare al gusto.