

Nutrizione, ipertensione e arteriosclerosi: meno sale nel piatto

Il sale ha avuto un ruolo fondamentale nella storia dell'alimentazione come prezioso conservante. I Romani gli dedicarono persino una strada, la via Salaria, percorsa dai convogli che facevano la spola tra Roma e l'Adriatico.

Il sale ha rappresentato nel passato un mezzo di scambio ed anche una moneta per la retribuzione, detta appunto salario.

Tuttavia, dopo l'avvento dei frigoriferi e congelatori è venuta meno l'indispensabilità del sale come conservante e la medicina dunque non ha avuto più remore a ridurre l'uso eccessivo del sale.

Nelle varie raccomandazioni dietetiche stilate dagli esperti dei principali Paesi, risulta ormai immancabilmente costante l'invito a ridurre il consumo di cloruro di sodio (il comune sale da cucina), di cui anche in Italia si fa un uso certamente eccessivo.

Per esempio, essendo l'iperteso obeso un buon mangiatore, già semplicemente una riduzione dell'apporto calorico comporterebbe una riduzione di peso e, conseguentemente, anche la pressione comincerebbe lentamente a diminuire, sia nei valori massimi, sia nei valori minimi. In questi casi però, per ottenere degli effetti ancora più marcati, si rende necessaria anche una riduzione dell'utilizzo del sale nelle preparazioni culinarie.

In realtà, il problema non è circoscritto al sale da cucina, ma piuttosto al sodio che rientra nell'alimentazione anche per altre vie; basti pensare al glutammato monosodico dei dadi da brodo o ad altri sali sodici presenti in alcuni conservanti o in alcuni integratori alimentari.

Capita molto spesso di incontrare ipertesi che mangiano senza sale (diete piuttosto sgradevoli e difficili) che poi, se ben interrogati, a proposito di formaggi a lunga stagionatura o di prodotti preparati dall'industria, ammettono di mangiarne liberamente! Questi cibi contengono sodio in quantità elevatissime ed in questi casi tali alimenti sono i primi che debbono essere ridotti, se non eliminati dalla tavola, addirittura prima del sale da cucina stesso, onde evitare dunque l'errore di eliminare il sodio da una parte ma reintrodurre ancora più da un'altra.

E' naturale che bisogna distinguere tra una modica riduzione del sale, certamente consigliabile per tutti, ed una restrizione severa da attuarsi soltanto in alcune situazioni morbose (ipertensione, scompenso cardiaco, etc.).

Coloro che vogliano soltanto diminuire il quantitativo giornaliero del sale non occorre che ricorrano ai suoi sostituti, sarà semplicemente sufficiente che facciano un po' di attenzione nella scelta degli alimenti. Basterà preferire il pane umbro-toscano, privo di sale, basterà limitare il consumo degli insaccati, dei prodotti in scatola, dei formaggi stagionati e, certamente, occorrerà anche avere "una mano leggera" nel salare l'acqua della pasta o delle verdure.

Infine, la riscoperta di aromi e spezie e, perché no, del pepe e peperoncino, può rendersi utile nel ravvivare le varie pietanze, anche meglio del sale.

Medico Dietologo
Aldo Svegliati Baroni