

RISULTATI DELL'INDAGINE SUL CORRETTO UTILIZZO DEL SALE IN PAZIENTI IN RIABILITAZIONE CARDIOLOGICA

Giacomo Bomboletti^o, Elisa Bazzucchi^o,
Gianluca Monacelli^o, Pierpaolo Monacelli^o,
Guido Monacelli* e Annarita Comodi*

*Usl Umbria 1 - ^oCentro Studi Nutrizione Umana



INTRODUZIONE

Il progetto "Città del Ben...essere!!" è un modello di dietetica di comunità che tratta sia la malnutrizione per difetto che per eccesso, includendo quindi il consumo eccessivo di sale, correlato all'ipertensione arteriosa e all'insorgenza di gravi patologie dell'apparato cardiovascolare, quali l'infarto del miocardio e l'ictus.

Queste malattie costituiscono, a livello mondiale, la prima causa di morbosità, invalidità e mortalità e il loro impatto provoca danni umani, sociali ed economici elevati [1]. In condizioni fisiologiche [2] il nostro organismo necessita di piccole quantità di sodio (393,4 mg), che corrispondono a 1 grammo di sale da cucina (cloruro di sodio). L'Organizzazione Mondiale della Sanità [2] consiglia di consumare al massimo 5 grammi di sale al giorno (circa 2 grammi di sodio). Attraverso l'alimentazione, però, un italiano introduce in media 10 grammi di sale ogni giorno in totale [3], sommando quello contenuto negli alimenti e quello aggiunto. Diminuire questa quantità può aiutare a mantenere la pressione arteriosa a livelli ottimali, e quindi ridurre il rischio di patologie cardiovascolari.

SOGGETTI E METODI

Al Centro di Prevenzione e Riabilitazione Cardiologica di Gualdo Tadino (USL Umbria 1), afferiscono pazienti cardiopatici per seguire un ciclo di riabilitazione di 15 giorni che prevede anche una serie di incontri di educazione alimentare. Ai pazienti visitati nel periodo gennaio - luglio 2017 è stato somministrato un questionario per conoscere:

- se hanno ricevuto informazioni dagli operatori sanitari per ridurre il consumo di sale;
- se lo hanno effettivamente ridotto;
- quali strategie hanno utilizzato;
- se conoscono il consumo massimo giornaliero consigliato.

RISULTATI

	PAZIENTI	426
HANNO RICEVUTO SUGGERIMENTI PER RIDURRE IL SALE N.	313	73%
HANNO RIDOTTO LA QUANTITÀ DI SALE GIORNALIERO N.	299	96%
RIDUCENDO IL SALE AGGIUNTO N.	296	99%
SCEGLIENDO CIBI MENO SALATI N.	222	74%
SCEGLIENDO RISTORANTI/PIZZERIE N.	78	26%
QUANTO SALE PUÒ ESSERE UTILIZZATO AL GIORNO?		
10g	8	2%
5g	148	35%
2g	46	11%
NON SO	224	53%

DISCUSSIONE E CONCLUSIONI

L'obiettivo del piano regionale di prevenzione 2014-2018 è raggiungere un livello di conoscenza sulla riduzione del sale all'interno della popolazione pari al 96%. Il 73% raggiunto dai pazienti cardiopatici intervistati appare dunque insoddisfacente: è quindi necessario promuovere campagne di educazione alimentare rivolte specificamente a questo target, che indubbiamente risulta poco informato. Allo stesso tempo si dovranno svolgere corsi di formazione dedicati agli operatori sanitari affinché non sottovalutino l'importanza di fornire queste informazioni e si assicurino che il messaggio venga compreso dai pazienti.

I pazienti informati, infatti, hanno seguito le indicazioni per la riduzione del sale. Praticamente tutti (99%) fanno attenzione nel ridurre il sale giornaliero. La maggior parte (74%) presta attenzione anche nella scelta di piatti meno salati, mentre va migliorata l'attenzione nei confronti della scelta dei ristoranti/pizzerie (solo il 26%). L'ultimo dato è sicuramente il peggiore. La metà dei pazienti non conosce la quantità massima giornaliera di sale e solo il 35% risponde correttamente. Per ottenere risultati soddisfacenti è necessario che i pazienti sappiano quanto sale possono utilizzare e di conseguenza se sia necessario ridurlo. Per questo, il messaggio sulla riduzione del sale va rafforzato sia nella popolazione generale in chiave preventiva, sia nei pazienti cardiopatici per migliorare il loro stato di salute. Affinché questo sia possibile occorre ovviamente una maggiore attenzione da parte di tutti gli operatori sanitari.

Il progetto "Città del Ben...essere!!", attivo nel campo della prevenzione, ha sviluppato con dei produttori locali un programma negli anni mirato a raggiungere una riduzione del sale nei salumi, prodotti tipici della gastronomia umbra. La strategia adottata a livello nazionale prevede un accordo tra Ministero della Salute e panificatori per la riduzione del sale aggiunto. In Umbria (come in Toscana) questa strategia rischia di avere limitata efficacia, visto l'ampio consumo di pane senza sale. L'obiettivo futuro del progetto è quindi quello di dimezzare il contenuto di sale nei salumi, avendo già ottenuto una riduzione pari al 35%.

BIBLIOGRAFIA

- [1] OMS: HEALTH 2020
[2] OMS: Organizzazione Mondiale della Sanità; Nuove linee guida per il consumo di sodio e potassio; 2013
[3] ISS: Istituto Superiore di Sanità; Progetto cuore; 2010

INFO: Dott. Giacomo Bomboletti - giacomobomboletti@libero.it

 Centro Studi Nutrizione Umana

www.nutrition.it

 USL Umbria 1

 Ce.S.N.U.
Centro Studi Nutrizione Umana