

Cibo e salute

Il caso del sodio. In Umbria nasce la “salsiccia del benessere”

Gli italiani consumano troppo sale con conseguente aumento della pressione arteriosa, principale causa di infarto, ictus e altre patologie. Per favorire la riduzione del consumo di sale l’Umbria si orienta verso la produzione di salumi a basso contenuto di sale e non solo...

Perugia, 18 agosto 2016 - **Per far fronte ai pericoli dell’eccessivo consumo di sale** e dimostrare che è possibile coniugare gusto e salute, **dall’Umbria è partito il progetto della “salsiccia del ben..essere!!”**, un’iniziativa realizzata nell’ambito del programma di studio ed educazione alimentare “Città del ben...essere!!”, nato a Gubbio dalla collaborazione della Usl Umbria 1 con il Centro Studi Nutrizione Umana (Ce.S.N.U) con il patrocinio dell’Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica (ADI).

In Italia il consumo giornaliero di sale è almeno il doppio rispetto a quanto raccomandato dall’OMS, cioè fino a 5 grammi (più o meno un cucchiaino da tè), corrispondenti a circa 2 grammi di sodio. **E poiché è dimostrato che il sale da cucina (o cloruro di sodio) favorisce l’aumento della pressione arteriosa, principale causa di infarto e ictus, calcolosi renale, osteoporosi e alcuni tumori** (in particolare quello allo stomaco), anche in Italia da alcuni anni, come in altri paesi europei, sono state avviate iniziative per ridurre il sale negli alimenti. Considerato che il pane è uno degli elementi che porta a un maggiore consumo di sodio nell’arco della giornata (una sola fetta ne apporta circa 0,15 grammi), **in Italia la prima strategia per la riduzione del sodio è partita dal pane meno salato**: nel 2009 il Ministero della Salute ha siglato un accordo con i produttori di pane (a livello industriale e artigianale) per **diminuire entro il 2011 il contenuto di sale del 15%**, una riduzione minima non percepibile a livello di gusto.

“La strategia adottata a livello nazionale – sottolinea il coordinatore del progetto Guido Monacelli, medico nutrizionista della USL Umbria 1 e presidente regionale ADI - avrebbe tuttavia una limitata efficacia in regioni come l’Umbria, dove il pane è storicamente ‘sciapo’ e prevale invece il consumo di altri alimenti tipici della tradizione e della gastronomia regionale ad alto contenuto di sale; per questo si è deciso di intervenire sulla produzione di salumi ed anche di formaggi (quest’ultimi ancora in fase sperimentale) con la convinzione di poter ribaltare il luogo comune secondo cui il prodotto tipico è buono ma fa male”.

L’iniziativa, che ha comportato una attenta rivisitazione scientifica e tecnologica della produzione dei salumi, è **partita dall’Alto Chiascio, grazie alla collaborazione di alcune aziende locali, dove vengono regolarmente prodotti salumi caratterizzati da riduzione del 35% della quantità di sale, uso esclusivo di sale iodato per contrastare le patologie tiroidee, aromatizzazione che privilegia il finocchio e il peperoncino a scapito del pepe, utilizzo di tagli magri** (con diminuzione dell’apporto calorico e dei grassi saturi) e **assoluta assenza di conservanti**.

Per mettere in evidenza questo ed altri temi nutrizionali di forte impatto sul benessere della popolazione generale e sulla sanità pubblica, il 3 settembre 2016 a Gubbio si svolgerà la **Marcia**



della Pace Alimentare, percorrendo un tratto del “Sentiero di Francesco”, il pellegrinaggio organizzato dalle Diocesi di Assisi e Gubbio. L’evento sarà realizzato in occasione della **30esima edizione del progetto “Città del Ben...essere!!”** che, sul tema “*Come nutrire il pianeta?*”, invita a fornire risposte concrete ai problemi mondiali della malnutrizione per difetto (carenza di iodio, acido folico, ferro, calcio/vitamina D) e per eccesso (sodio/sale, obesità). Un’attenzione speciale sarà rivolta alle scelte personali, sociali ed etiche, che passano dai modelli estetici femminili stressanti della nostra società, all’iniziativa prevista in riferimento al progetto ONU “Fame zero entro il 2030” con la concessione di “Mucche in comodato d’uso” in alcuni villaggi dell’Etiopia.

.....
Ufficio stampa TGC Eventi | Monia Rossi | 333.2991700 | ufficiostampa@tgceventi.it