

Riduzione dell'introito di sale con la dieta

Documento di consenso della Società Mondiale dell'Ipertensione Arteriosa supportato dalla Società Internazionale dell'Ipertensione Arteriosa e sottoscritto dalle Società Nazionali dell'Ipertensione Arteriosa

versione italiana a cura di:

Massimo Volpe (Presidente Società Italiana dell'Ipertensione Arteriosa),

Giuliano Tocci, Francesca Giovannelli

Obiettivi

L'introito di sale con la dieta raccomandato dall'Organizzazione Mondiale della Sanità ha come target un valore <5 g/die per adulto con un valore che nei bambini deve essere inferiore e messo in relazione alle loro richieste metaboliche. Ciascun paese dovrebbe ridurre l'introito del 30% entro il 2025 secondo quanto raccomandato dalle Nazioni Unite.

Destinatari

Istituzioni governative, organizzazioni non governative (ONG), industria alimentare.

Razionale

- L'ipertensione arteriosa rappresenta il principale fattore di rischio per morte e disabilità cardiovascolare.
- Tre adulti su 10 soffrono di ipertensione arteriosa.
- Il costo sanitario legato al trattamento dell'ipertensione arteriosa si attesta intorno al 10% del totale.
- La pressione arteriosa aumenta all'aumentare dell'introito di sodio con la dieta. Si stima infatti come il 30% dei casi di ipertensione arteriosa sia legato all'aumento dell'apporto dietetico di sale.
- L'attuale alimentazione porta ad un introito giornaliero di sodio di oltre 5 g/die/persona già a partire dall'età pediatrica.
- In molti paesi la quota più rilevante di sodio proviene da cibi confezionati dall'industria alimentare. Non bisogna però sottovalutare come in alcuni contesti l'aggiunta di sale ai cibi preparati in casa sia la fonte maggiore.
- Ridurre il consumo di sale è un intervento sociale estremamente importante sia dal punto di vista economico che sanitario.
- Le Nazioni Unite hanno come obiettivo la riduzione dell'introito di sale del 30% entro il 2025.
- I programmi e le leggi per ridurre il consumo di sale vanno attuati in tempi brevi in quanto l'aggiunta di sale nel cibo è pratica comune; una grande quota della popolazione non è inoltre consapevole di quanto sale stia effettivamente consumando; l'elevato consumo di sale porta conseguenze nocive sulla salute. Non va inoltre sottovalutato come la riduzione dell'apporto di sodio con la dieta condurrebbe

alla riduzione dei costi legati a morti premature e alla disabilità.

- L'introito di sale può essere ridotto senza compromettere le proprietà nutrizionali dei cibi.

Raccomandazioni

Questo documento di consenso è in linea con i principali programmi di riduzione dell'introito di sale raccomandati dall'Organizzazione Mondiale della Sanità che includono *in primis* la riformulazione dei prodotti alimentari; vanno inoltre adottate politiche sanitarie che siano disponibili e percorribili e che aumentino la conoscenza e la consapevolezza pubblica del problema con un attento monitoraggio ed una precisa valutazione del programma.

Le diverse organizzazioni chiedono ai governi nazionali, alle industrie alimentari e alle organizzazioni non governative di adottare contromisure immediate per ridurre l'introito di sale con la dieta a valori <5 g/die/persona come fortemente raccomandato dall'Organizzazione Mondiale della Sanità e di evitare l'elevato apporto di sale nei bambini in maniera proporzionale alle loro richieste metaboliche.

Ai governi nazionali

Implementare programmi che portino ad un'effettiva riduzione del sale che includano:

- riduzione dei livelli di sale nei cibi confezionati dall'industria alimentare con particolare attenzione per quelli destinati alla ristorazione;
- incoraggiare l'industria alimentare a distribuire cibi confezionati con il minor quantitativo di sodio all'interno di una stessa categoria ("the best in class"). Tale politica dovrebbe essere attuata per ogni tipologia di cibo distribuita dalle diverse società in ogni parte del mondo ("the best in world");
- incoraggiare programmi di educazione alimentare pubblici, che comprendano la partecipazione di bambini ed adolescenti, riguardo ai rischi legati all'elevato apporto dietetico di sale e sul come ridurre tale introito attraverso una dieta sana ed equilibrata;
- programmi di valutazione e monitoraggio dell'introito di sale che portino alla conoscenza dei cibi a più elevato contenuto di sodio;
- etichette obbligatorie e facilmente comprensibili che illustrino le quantità di sodio contenuto nei cibi con-

fezionati industrialmente e/o destinati alla ristorazione;

- riduzione effettiva della vendita e del consumo di cibi e bevande non salutari per i bambini soprattutto per quanto riguarda gli alimenti a più alto contenuto sodico;
- coordinazione con i programmi di iodizzazione del sale.

Alle associazioni non governative

- Appoggiare questo documento di consenso.
- Impegnarsi al massimo per ottimizzare i programmi per la riduzione dell'introito di sodio.
- Partecipare alla realizzazione e mettersi alla guida di associazioni salutistiche che incoraggino la riduzione dell'introito di sale.
- Educare le persone, attraverso programmi di educazione alimentare, presentazioni e convegni, al corretto uso del sale nella dieta quotidiana.
- Utilizzare i mezzi di comunicazione per la diffusione di notizie inerenti alla salute pubblica.

Alle industrie alimentari

- Assicurare che i propri prodotti siano, per quanto riguarda il contenuto di sale, "the best in class" e "the best in world" e che siano facilmente reperibili.
- Commercializzare prodotti sostitutivi del sale a prezzi competitivi.
- Riformulare i prodotti attualmente disponibili in commercio con altrettanti contenenti un ridotto contenuto sodico.
- Assicurarsi che ogni nuovo prodotto immesso sul mercato abbia il più basso contenuto possibile di sodio.
- Utilizzare etichette alimentari chiare e facilmente comprensibili che indichino l'esatto contenuto di sodio.
- Promuovere i benefici in termini di salute che derivano dalla riduzione del consumo di alimenti a più alto contenuto di sale.