

## CONSIGLI PER RIDURRE IL SALE



Consumare pane a ridotto contenuto di sale, aumentare il consumo di spezie, erbe aromatiche, limone e aceto



Ridurre la frequenza di consumo di alimenti ricchi di sale (formaggi, affettati, salse...)



Leggere con attenzione le etichette  
Il sale contiene sodio, che è il principale responsabile degli effetti sulla salute

	SODIO	SALE
Alto	>0,4-0,5g/100g	>1-1,2g/100g
Medio	Da 0,12 a 0,5g/100g	Da 0,3 a 1-1,2g/100g
Basso	<0,12g/100g	<0,3g/100g

a cura di  
**ATS DELLA MONTAGNA**  
Dipartimento di Igiene  
e Prevenzione Sanitaria

Servizio di Promozione della salute



[promozionesalute.val@ats-montagna.it](mailto:promozionesalute.val@ats-montagna.it)  
[promozionesalute.vcs@ats-montagna.it](mailto:promozionesalute.vcs@ats-montagna.it)

CON MENO SALE NEL PANE

C'È PIU' GUSTO E ...

GUADAGNI IN SALUTE



Sistema Socio Sanitario



ATS Montagna

## PERCHÉ RIDURRE IL SALE?

L'organizzazione Mondiale della Sanità raccomanda un consumo massimo di 5g/die di sale (tra quello già presente negli alimenti e quello aggiunto), ma in realtà il consumo medio è nettamente superiore.

Un eccessivo consumo di sale aumenta il rischio di molte malattie:



Ipertensione e malattie cardiovascolari (infarto, ictus...)



Malattie renali



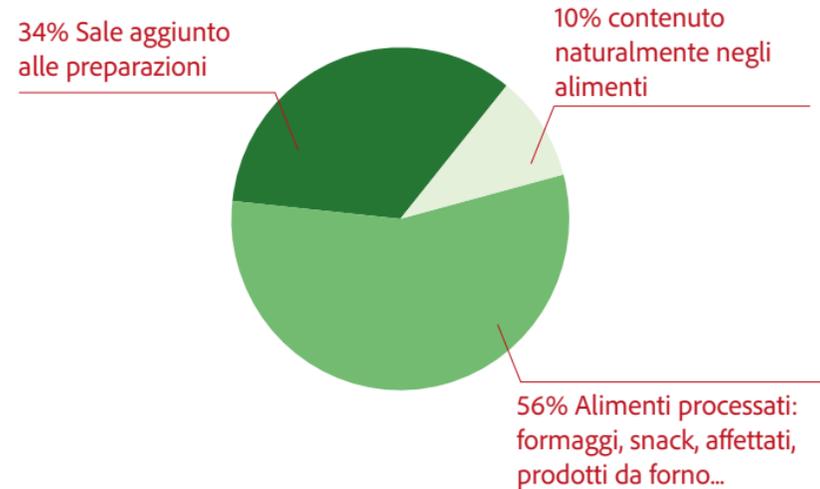
Osteoporosi



Tumore dello stomaco

## QUALI SONO LE FONTI DI SALE NELLA NOSTRA ALIMENTAZIONE?

Ecco da dove proviene il sale che consumiamo, spesso senza rendercene conto:



## PERCHÉ RIDURRE IL SALE NEL PANE?

Rispetto ad altri alimenti, il pane non è particolarmente salato, ma molte persone ne consumano quotidianamente più di una porzione.

Ridurre il sale dal 2% all'1,7% non toglie gusto al pane... Ma aggiunge salute!

