



15 – 21 MAGGIO: SETTIMANA MONDIALE RIDUZIONE DEL CONSUMO DI SALE LE AZIONI DI SENSIBILIZZAZIONE DI ATS DELLA VAL PADANA

Dal 15 al 21 maggio si svolge la settimana mondiale di sensibilizzazione per la riduzione del consumo di sale; per l'occasione, l'ATS della Val Padana condivide con la Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU) la campagna di sensibilizzazione "SALT AWARENESS WEEK" lanciata dal WASSH - World Action on Salt, Sugar and Health.

Lo slogan che è stato scelto per questa edizione è: "MENO SALE, per favore!", con particolare attenzione alla sensibilizzazione di produttori e ristoratori al fine di ridurre l'utilizzo del sale nelle preparazioni alimentari, per rispettare le indicazioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) che fissa a 5 grammi il limite massimo giornaliero per il consumo di sale.

In tal senso, al fine di incoraggiare nella popolazione abitudini di vita salutari, l'ATS della Val Padana sostiene programmi di sensibilizzazione e promozione della salute sin dalla gravidanza e nei primi mille giorni di vita del bambino, in stretto raccordo con i Consultori pubblici e privati accreditati. Infatti, è bene ricordare che durante tutto il periodo di gravidanza, è molto importante mantenere alta l'attenzione sul consumo di sale al fine di prevenire possibili complicanze cliniche – come ad esempio la gestosi - e migliorare le problematiche correlate alla stasi di liquidi. Nella fase gestazionale inoltre, è importante l'utilizzo di sale iodato al posto di quello classico per l'aumentata richiesta di fabbisogno di iodio.

Per favorire una genitorialità più consapevole anche in tema di alimentazione, si raccomanda alle mamme l'importanza dell'allattamento esclusivo fino al sesto mese di vita e di non aggiungere sale all'alimentazione complementare; a tal proposito è fondamentale informare i genitori che molti prodotti sostituiti del latte materno sono addizionati con sale.

A partire dal primo anno di età si verificano poi importanti cambiamenti nell'alimentazione del bambino: il menù si arricchisce di nuovi alimenti e in questa fase si definiscono i gusti e le basi delle abitudini alimentari. Ecco perché diventa importante per le mamme non solo scegliere i cibi più adatti, ma consigliare alle stesse di evitare il sale almeno fino ai due anni di vita del loro bambino.

"Come è stato evidenziato dalla Società Italiana di Pediatria e dalla Società Europea di Gastroenterologia e Nutrizione Pediatrica" - dichiara **Laura Rubagotti**, Dirigente della Struttura Promozione della Salute e Prevenzione Fattori di Rischio Comportamentali – esiste una relazione tra esposizione precoce al sale sin dai primi anni di vita, e rischio di sovrappeso, obesità e ipertensione nelle successive fasi della vita".

Anche in ambito scolastico l'ATS della Val Padana affronta i temi dell'alimentazione salutare attraverso la proposta di specifici programmi ricompresi nel catalogo formativo "La Salute a Scuola: progettare in Rete", sviluppato in coerenza con i principi del Modello Scuola che Promuove Salute (SPS) e proposto a tutte le scuole di ogni ordine e grado delle province di Cremona e Mantova. Gli incontri sono rivolti principalmente al personale docente, ma anche ai genitori e ai nonni, al fine di sensibilizzare le famiglie interessate sull'importanza della dieta salutare come fattore di prevenzione e contrasto all'insorgenza delle patologie croniche. Si ricorda che, secondo i Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti (LARN 2014) ed energia per la popolazione italiana, i livelli massimi di sale nel bambino variano in funzione della classe di età, da un minimo di 2,2 grammi/die (1-2 anni) ai 5 grammi/die, come indicato dall'OMS per la popolazione generale dai 10 anni in su. Inoltre, per la ristorazione scolastica, l'ATS della Val Padana prevede, tra i requisiti nutrizionali necessari per la validazione dei menù, la presenza esclusiva di sale iodato e di pane a ridotto contenuto di sale (1,7% sul peso della farina).

Anche nei luoghi di lavoro, l'ATS della Val Padana propone incontri di sensibilizzazione rivolti ai lavoratori delle ditte aderenti alla Rete locale Workplace Health Promotion (WHP) Lombardia, con la finalità di sensibilizzare i lavoratori e le loro famiglie sull'importanza di una alimentazione salutare e sui rischi correlati all'eccessivo consumo di sale nella dieta.



Direzione Generale

Attività di comunicazione aziendale e relazioni esterne

“È stato dimostrato scientificamente – afferma **Stefano Bernardi**, Biologo Nutrizionista del Struttura Promozione della Salute e Prevenzione Fattori di Rischio Comportamentali - che ridurre il sale di fino a 5 grammi al giorno, come suggerito dalle indicazioni dell’OMS, comporta una riduzione del 23% di pericolo di avere ictus e del 17% il pericolo di avere una malattia cardiaca. Ecco perché riteniamo che sia davvero rilevante sensibilizzare in modo ampio la popolazione su questo argomento.”

Infine, è importante porre una particolare attenzione all’assunzione di sale nella persona anziana, considerando le possibili difficoltà di percezione del gusto, la maggiore suscettibilità ad ipertensione e malattie cardiovascolari e considerato che il valore limite indicato dai LARN 2014, per questa categoria di popolazione, è stato ulteriormente ridotto a 4 grammi/die.

Per migliorare le proprie abitudini anche a casa e promuovere uno stile di vita salutare, invitiamo a consultare e seguire alcune semplici regole pubblicate sul sito della Società Italiana di Nutrizione Umana (<http://sinu.it/meno-sale-piu-salute/>), sempre in raccordo con il proprio medico/pediatra di famiglia.