

## Alimentazione

L'evoluzione biologica dell'umanità non tiene il passo con quella delle tecnologie alimentari. Così ci ritroviamo ad assumere dai cibi molto più sodio di quanto convenga. E senza neppure accorgercene...

di *Eliana Liotta*  
foto di *Levi Brown*

**A** volte un piccolo cambiamento a tavola può segnare una differenza grande per la salute. È il caso del sale e del suo effetto sulla pressione arteriosa. Una revisione degli studi, apparsa sul *British Medical Journal*, mostra che tagliare per un mese una quantità quotidiana di sale pari a un cucchiaino da tè sia sufficiente per ridurre del 23 per cento l'incidenza di ictus nelle persone ipertese.

La verità è che il sale è il simbolo perfetto del problema di noi esseri umani del XXI secolo, e cioè lo scarto tra l'evoluzione culturale e quella biologica, tra l'accelerazione vertiginosa del progresso e l'immobilità dei nostri geni rimasti pressoché invariati in migliaia di anni. Nella preistoria assumevamo i pochi milligrammi di sodio che riuscivamo a ricavare dalla natura, poi pian piano ci siamo ingegnati a conservare i cibi sotto sale, metodo eccellente quando i frigoriferi non esistevano, finché sapido è diventato quasi ogni prodotto esposto al supermercato. Dadi da brodo, fette biscottate, bocconcini di pollo e panzerotti surgelati, cereali da colazione, crackers. Ma questa post modernità troppo saporita l'organismo non la comprende e non la sa accettare.

### Le malattie da civiltà

Nel libro *Come pesci fuor d'acqua*, appena edito da **Franco Angeli**, gli psicoterapeuti Silvia Faggian e Alberto Fistoro scrivono che le abitudini e l'ambiente «sono cambiati più rapidamente di quanto



abbiano potuto fare i nostri corpi e i nostri cervelli». Questo squilibrio temporale viene definito "mismatch evolutivistico", come se «le persone nel mondo attuale facessero girare software del ventunesimo secolo su un hardware vecchio di 50.000 anni». L'incontro tra le due differenti velocità genera nuovi modi di stare male: le cosiddette malattie da civiltà.

Almeno 15 milioni di italiani soffrono di ipertensione, che è un fattore di rischio, cioè una condizione che aumenta la probabilità che si verifichino problemi cardiovascolari. Bisogna sempre andare dal medico se i valori della pressione sono sballati, ma una cosa è stata provata dalle ricerche: ridurre il sale farà bene alle arterie e alla salute in generale. Come si legge nel sito del programma

Smartfood dello IEO-Istituto Europeo di Oncologia di Milano, «il consumo di alimenti lavorati con metodi di salatura o conservati con il sale potrebbe predisporre all'insorgenza del tumore allo stomaco, secondo il Fondo mondiale per la ricerca sul cancro. Inoltre, un eccesso di sale aumenta l'escrezione urinaria del calcio, favorendo l'osteoporosi».

### Ritenzione idrica e cellulite

Il sodio, componente del sale da cucina (cloruro di sodio in chimica), è un micronutriente essenziale e, in coppia con il potassio, regola funzioni vitali. In primis, il battito del cuore. D'altra parte, discendiamo dagli abitanti degli oceani e i nostri tessuti sono ancora imbevuti da una sorta di mare salato.

I nostri reni sono macchine addestrate per mantenere i livelli di sodio nel sangue entro certi valori. Quando il minerale è abbondante, lo scaricano nell'urina per l'escrezione e, quando è troppo

poco, lo riassorbono e lo pompano nel sangue. Ma a furia di assumere troppo sale a tavola, i reni smettono di funzionare al meglio e va a finire che di sodio in circolo ne resta un bel po'. Allora deve arrivare più acqua per diluirlo, il sangue cresce di volume e diventa come un fiume in piena, aumentando la pressione che esercita sulle arterie. La pressione alta, appunto.

Aumenta anche il liquido che circonda i tessuti del corpo, procurando quella ritenzione idrica che è tra le cause principali della cellulite, una specie di spugna imbevuta d'acqua che se ne sta su gambe o pancia attorniate da tessuto adiposo infiammato.

La pelle a buccia d'arancia si vede, mentre l'ipertensione non sempre si accompagna alla comparsa di sintomi, perché l'organismo si abitua progressivamente ai valori sempre più elevati e non manda segnali.

### Il problema? I prodotti industriali

Gli italiani assumono in media il doppio del sodio raccomandato. Si pensa in genere che per rimodulare una vita troppo sapida, si debba cucinare il cibo sciapo, privandosi di quella manciata che si butta nell'acqua della pasta o della spolverata sulla frittata. Ma gli accorgimenti ai fornelli, che pure servono, rischiano di essere inutili se poi si mangiano di continuo pane e salame, il pezzo di grana, la fetta di salmone affumicato, il tonno in scatola, i bocconcini di pollo prefritti, i crackers, il croissant confezionato a colazione, le patatine e le pizzette all'aperitivo, il sushi con la salsa di soia a cena.

Nella dieta degli italiani, più della metà del sale, il 54 per cento, proviene dai cibi conservati o precotti e dall'alimentazione fuori casa, mentre quello aggiunto in cucina rappresenta circa il 36 per cento (secondo uno studio dell'Istituto nazionale di ricerca per gli alimenti e la nutrizione).



Eliana Liotta  
è giornalista, scrittrice  
e divulgatrice scientifica.

La revisione scientifica  
è della nutrizionista  
Lucilla Titta,  
coordinatrice del  
programma Smartfood  
allo IEO-Istituto  
Europeo di Oncologia

## La "trappola" del dolce

*Nel conteggio giornaliero va considerato il sale dei cibi confezionati e no*

Tra i prodotti trasformati più ricchi di sale consumati spesso dagli italiani, secondo il programma Smartfood dello Istituto europeo di oncologia, ci sono:

- insaccati e salumi;
- formaggi stagionati;
- conserve di pesce e di vegetali;

- patatine fritte e snack salati. Sono fonti nascoste di sale prodotti che comunemente non vengono considerati come possibili apportatori di sodio e invece ne contengono più di quanto si possa pensare e, soprattutto, sono consumati

con maggiore frequenza rispetto ai precedenti:

- pane;
- pizza;
- prodotti da forno (biscotti, torte, crackers, grissini, merendine, cornetti);
- cereali per la colazione.

Occhio anche ai prodotti apparentemente

salutistici, come i burger o le polpette vegetali, e ai condimenti quali:

- dado da brodo (anche sotto forma di granulato);
- salsa di soia (anche quella definita a basso contenuto di sale);
- ketchup;
- senape.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



ne). Incredibile: solo il 10 per cento viene assunto naturalmente attraverso gli ingredienti freschi.

Il sale trionfa non solo nei prodotti che ci si aspetta, ma spesso anche nelle preparazioni industriali dolci, dai biscotti alle merendine. Proprio per questo negli Stati Uniti, a ottobre scorso, la Food and Drug Administration, l'ente che si occupa di regolamentare i prodotti alimentari e farmaceutici, ha chiesto alle industrie di ridurre volontariamente i grammi di sodio nei cibi. Staremo a vedere. Alcune aziende per la verità avevano già fatto uno sforzo: per esempio, in una delle sue zuppe in latta passate alla storia per le tele di Andy Wharol, la Campbell ha sostituito un quarto del sale normale con cloruro di potassio. Senza lamentele sul gusto da parte dei consumatori.

### Come moderare il sale

L'Organizzazione mondiale della sanità raccomanda di non superare i 5 grammi di sale al giorno, corrispondente a un cucchiaino e a circa 2,4 grammi di sodio. La prima soluzione per attenersi al consiglio è di orientarsi su menù più vegetali e naturali e di tagliare i prodotti ultraprocesati, quelli con una lunga lavorazione industriale e con una lista altrettanto lunga di ingredienti. L'altra è di non esagerare con i condimenti come il ketchup e con gli alimenti trasformati, dalle olive ai pesci conserva-

ti (tonno o sgombro massimo una volta alla settimana). Un suggerimento per i legumi in scatola: sciacquarli sotto l'acqua corrente, per almeno 40 secondi, e non aggiungere altro sale durante la preparazione.

Anche moderare il sale aggiunto alle pietanze non è un'impresa impossibile: basta agire con gradualità, pizzico in meno dopo pizzico in meno. È stato provato che in una decina di giorni il gusto si abituerà a sapori meno invadenti. Sono d'aiuto le spezie piccanti, le erbe aromatiche, il limone e l'aceto.

### Il sale rosa? Nessun beneficio

Resta lo stesso obbligo di sobrietà ai fornelli pure per il sale iodato, caldamente consigliato dal ministero della Salute per soddisfare il fabbisogno quotidiano di iodio.

Invece è falsa l'idea che il sale rosa, integrale o nero rappresentino delle alternative benefiche. Da uno studio che ha messo a confronto 45 tipologie di sale è emerso che i sali marini sono più ricchi di minerali rispetto a quelli ottenuti da altre fonti. Ma tali caratteristiche non possono dare un vantaggio all'organismo, perché l'apporto di micronutrienti è minimo se si rispettano le raccomandazioni sull'introito di sodio. Il discorso per i nutrizionisti si chiude qui, ma è giusto che agli chef il colore e il gusto dei cristalli di sale offrano discussioni appassionate. Dopo tutto, vogliamo una tavola meno sapida, non una vita insipida. **io**

© RIPRODUZIONE RISERVATA