



DIETA POVERA DI SODIO

Che cosa è il Sodio?

Il Sodio è il principale ingrediente del sale da tavola. Si trova anche in molti altri alimenti, compresa l'acqua. Per funzionare normalmente, il nostro organismo ha bisogno di piccole quantità di Sodio: la maggior parte delle persone introduce con la dieta molto più Sodio del necessario.

Chi deve ridurre il Sodio?

Quasi tutti assumono troppo Sodio; l'americano medio arriva a 3400 milligrammi al giorno, anche se gli esperti sostengono che non si dovrebbero superare i 2.300 milligrammi. Per molte persone la quantità dovrebbe essere inferiore.

Chiedi al tuo medico quanto Sodio dovresti ingerire giornalmente.

Perché dovrei ridurre il Sodio?

Ridurre la quantità di Sodio giova molto alla salute perché:

- si abbassa la pressione sanguigna e si riduce il rischio di ictus, attacco cardiaco, danni renali e di molti altri problemi di salute.
- viene ridotta la quantità di liquido corporeo e, pertanto, il cuore deve lavorare meno per far circolare il sangue. Questo è particolarmente importante per chi soffre di insufficienza cardiaca. In queste persone, il sovraccarico di liquidi mette a dura prova il cuore e l'ingestione di troppo sodio può far finire al Pronto Soccorso.
- viene ridotto il lavoro dei reni, specie nelle persone con malattia renale.
- si riduce il gonfiore alle caviglie e al ventre, e ciò permette alle persone di muoversi con minori difficoltà.
- viene ridotta la probabilità di formazione di calcoli renali.

Quali sono gli alimenti più ricchi di Sodio?

In genere gli alimenti già preparati contengono molto Sodio. Tra questi vi sono cibi in lattine, scatole, ecc.; anche se il sapore non è salato, la quantità di Sodio può essere elevata. Anche alimenti dolci possono contenere molto Sodio.

Per conoscere con certezza le quantità di Sodio negli alimenti è necessario controllare l'etichetta.

Ecco alcuni esempi di alimenti che contengono molto Sodio:

- zuppe in scatola
- salse e condimenti (ketchup e senape)
- pasti surgelati
- salumi, hot dog, formaggi
- cibi affumicati o in salamoia
- pasti al ristorante



Che cosa devo fare per ridurre la quantità di Sodio nella mia dieta?

Molte persone pensano che evitare l'aggiunta di sale al cibo significhi seguire una dieta a basso contenuto di Sodio. Questo non è vero. Non aggiungere il sale a tavola o durante la cottura aiuta, ma quasi tutto il Sodio che si introduce è già presente nel cibo acquistato al supermercato o al ristorante.

La cosa più importante per ridurre il contenuto di Sodio è preferire cibi poco elaborati. Ciò significa evitare la maggior parte dei cibi già preparati e mangiare meno spesso al ristorante.

È preferibile comprare frutta e verdura fresca o surgelata (alimenti freschi surgelati sono confezionati senza nessuna aggiunta). Compra carne, pesce, pollo e tacchino freschi e non quelli in scatola o venduti al banco gastronomia: questi ultimi sono infatti molto ricchi in Sodio.

Se si devono acquistare cibi in scatola o confezionati, scegliere quelli etichettati come "privo di Sodio" o "a basso contenuto di Sodio", oppure alimenti con meno di 400 milligrammi di Sodio in ogni dose. La quantità di Sodio per dose è scritta sulla etichetta presente su cibi preconfezionati.

Qualsiasi modifica alla tua dieta deve essere fatta gradualmente. Scegli di variare una cosa per volta e persisti. Solo quando hai introdotto la modifica stabilmente, aggiungine una nuova. Per esempio, se di solito mangi fagiolini in scatola, prova a comprare quelli freschi o surgelati, e cuocili a casa senza l'aggiunta di sale. Se funziona, mantieni il cambiamento e scegli di variare un'altra cosa. Se non funzionasse, non arrenderti e cerca di ridurre il Sodio in un altro modo. La cosa importante è fare piccoli passi e rendere stabili i cambiamenti che meglio ti si adattano.



Che cosa succede se mi piace mangiare fuori casa?

E' preferibile mangiare nei ristoranti una volta ogni tanto, scegliendo luoghi che offrono scelte salutari. I fast-food sono quasi sempre una cattiva idea; un pasto tipico con hamburger e patatine fritte contiene circa 1.600 milligrammi di Sodio, quantità molto più elevata rispetto a quella che si dovrebbe per pasto!



Al momento di fare l'ordinazione:

- chiedi al cameriere se il tuo pasto può essere preparato senza sale. Evita cibi con sughi o salse.
- scegli carni alla griglia o pesce e verdure al vapore.
- usa olio e aceto per condire l'insalata e non il condimento già pronto.

Che cosa fare se il cibo senza sale non ti sembra buono?

Prendi tempo. Le papille gustative devono abituarsi a un minor contenuto di sodio.

Prova anche con altri aromi, come erbe e spezie, succo di limone e aceto.



Che dire dei sostituti del sale?

Non usare sostituti del sale, a meno che non siano approvati dal medico. Alcuni sostituti possono essere pericolosi per la salute, soprattutto se si assumono in associazione con determinati farmaci.

I farmaci/ le medicine contengono Sodio?

Sì, alcuni farmaci hanno Sodio. Se acquisti farmaci senza prescrizione medica, controlla il contenuto di Sodio. Evita prodotti con "carbonato di Sodio" o "bicarbonato di Sodio", a meno che non siano consigliati dal tuo medico.

RIFERIMENTI: <http://www.uptodate.com>

PROGETTO: "ELISA. Educare e informare sulla salute". Aggiornamento: gennaio 2014.

TRADUZIONE: Giovanna De Filippi

NOTE: Questo documento ha solo valore informativo e non intende sostituire quanto affermato dal medico. Inoltre, come ogni documento, richiede un aggiornamento periodico.