atisale
sale marino italiano

cis
·DAL 1968·

Il sale e la salute

l'importanza di un consumo equilibrato

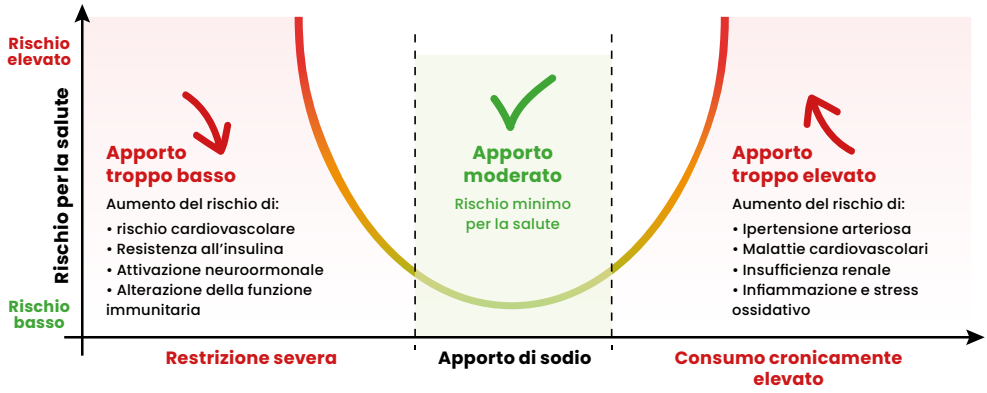
Il sale e il corpo

Il **sale** è una **fonte di sodio**, un **minerale essenziale** che contribuisce al mantenimento dell'equilibrio dei **liquidi corporei** e al corretto funzionamento di **muscoli** e **nervi**. Come per molti nutrienti, il benessere non si trova negli estremi. Sia gli **eccessi** sia le **carenze** possono influenzare il normale equilibrio dell'organismo. Il **fabbisogno di sodio non è uguale per tutti** e può variare in base a **età**, **condizioni ambientali**, livello di **attività fisica** e **stile di vita**.

La zona ottimale

La salute non si trova negli estremi, ma nella fascia di equilibrio tra carenza ed eccesso.

Apporto di sodio e gli effetti sulla salute



MESSAGGI CHIAVE

U — La relazione tra sodio e salute è una curva a U: troppo poco o troppo sodio aumenta i rischi.

Gli eccessi come le carenze possono essere dannosi. L'equilibrio è essenziale.

Un apporto moderato e personalizzato è fondamentale, in base all'età, al livello di attività e ai bisogni individuali.

Dal mare alla tavola

Il sale marino nasce dall'evaporazione naturale dell'acqua di mare nelle **saline**, grazie all'azione combinata di **sole**, **vento** e **tempo**.
Tra le principali saline d'Italia si distinguono quelle di **Margherita di Savoia**, in Puglia, e di **Sant'Antioco**, in Sardegna, dove il mare, il sole e il vento contribuiscono ancora oggi alla produzione del sale.



Sodio e iodio

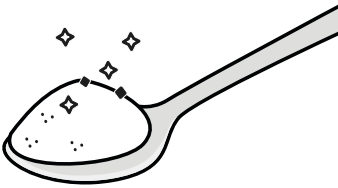
Il sale contiene naturalmente iodio, ma in quantità generalmente non sufficienti a coprire il fabbisogno quotidiano. Per questo motivo è disponibile anche il **sale iodato**, ottenuto mediante l'**aggiunta controllata** di iodio durante la produzione.

Lo iodio contribuisce alla produzione degli **ormoni tiroidei**, importanti per crescita, sviluppo e metabolismo energetico.
In Italia il Ministero della Salute promuove l'utilizzo del sale iodato nell'ambito della **iodoprofilassi** (Legge 21 marzo 2005), per favorire un adeguato apporto di iodio nella popolazione.

Quanto sale consumiamo?

Una parte importante del sale assunto quotidianamente non proviene dalla saliera, ma dagli alimenti già presenti nella dieta.
Pane, prodotti da forno, formaggi, snack e alimenti trasformati possono contribuire significativamente all'apporto giornaliero di sodio. Per questo motivo il gusto non è sempre un indicatore affidabile: **alcuni alimenti possono contenere sale anche senza apparire particolarmente salati**.

L'**Organizzazione Mondiale della Sanità raccomanda**, **per gli adulti**, **di non superare circa 5 grammi di sale al giorno** (equivalente ad un cucchiano da caffé) nell'ambito di una dieta varia ed equilibrata.



I rischi della carenza di sodio

I rischi di un consumo eccessivo di sale sono noti. Meno spesso si ricorda, però, che **il sodio è un elettrolita essenziale** per l'equilibrio dei liquidi corporei.
Quantità molto basse possono alterare questo equilibrio e, nei casi più marcati, favorire l'**iponatriemia**, associata a **stanchezza**, **debolezza** e **riduzione** delle normali **capacità fisiche e cognitive**.
Crescita, gravidanza e intensa attività fisica sono esempi di condizioni in cui il mantenimento dell'equilibrio idro-elettrolitico assume particolare importanza.

La salute non si trova negli estremi, ma nella giusta misura.



Sport ed equilibrio dinamico



Durante l'attività fisica il corpo perde acqua ed elettroliti attraverso il sudore, tra cui il sodio. L'entità di queste perdite dipende da:

- **intensità dello sforzo**
- **durata dell'attività**
- **temperatura ambientale**
- **caratteristiche individuali**

Per questo motivo il fabbisogno può variare sensibilmente da una persona all'altra.

Quando il sodio diminuisce, l'organismo attiva naturalmente **meccanismi di compensazione** per preservare volume dei liquidi, pressione e funzionalità dei tessuti. Questo dimostra come il mantenimento dell'**equilibrio idro-elettrolitico** sia un processo **dinamico** e continuamente **regolato**.

Dopo l'attività fisica, una corretta **reidratazione** e un'**alimentazione equilibrata che comprenda una corretta integrazione di sodio** aiutano l'organismo a recuperare liquidi e sali e a ristabilire il proprio equilibrio.

Il segreto

Il sale non è uguale per tutti: il suo ruolo dipende dalle **esigenze dell'organismo,** dallo **stile di vita**, dall'**età** e dal livello di **attività fisica**.