

Prescrizioni per dieta iposodica (con poco sale)

Il sodio che è contenuto nel sale fa aumentare la pressione arteriosa, anche se non tutti sono sensibili allo stesso modo. È quindi opportuno che chi è iperteso o preiperteso o ha familiarità per questa patologia limiti l'assunzione di sale.

La quantità di sodio naturalmente contenuta nei cibi freschi e cucinati senza aggiunta di sale è sufficiente a soddisfare le esigenze dell'organismo, tranne in casi di sudorazione estrema. Sarebbe quindi possibile vivere in buona salute abolendo completamente dalla dieta il sale e tutti gli alimenti nei quali viene aggiunto. Questo però è difficile per le nostre abitudini alimentari, che, tuttavia, nel bambino sono più facilmente modificabili rispetto all'adulto. Bisogna comunque ricordare che non esiste una quantità minima di sale necessaria e quanto più si riesce a diminuire questo elemento tanto è meglio per la salute.

La maggior parte del sale che introduciamo è "nascosto" negli alimenti, mentre quello che utilizziamo durante la cottura o aggiungiamo a tavola rappresenta "solo" il 30% del totale. Infatti nella preparazione di alcuni cibi, quali salumi e formaggi, si utilizza il sale, a volte in grandi quantità. Altri alimenti sono conservati in salamoia e, in generale, tutti gli alimenti in scatola o in barattolo hanno aggiunta di sale. Tutte le salse sono salate come pure gli alimenti derivati dai cereali (pane, crackers, grissini, ecc.). Spesso anche i dolci e le merendine di preparazione industriale hanno aggiunta di sale, che esalta il sapore dolce in combinazione con lo zucchero. Infine tutti i piatti precucinati, il fast food, e in generale tutto quanto consumato fuori casa è molto salato. Di seguito alcuni consigli pratici per diminuire il sodio nella dieta.

Tutti i cibi devono essere cucinati senza sale (non salare l'acqua di cottura di pasta/riso, primi piatti e verdure lessate senza sale; sughi e ragù casalinghi senza sale). Dopo la cottura è possibile aggiungere sale per una quantità massima totale nella giornata di 5 grammi. Tale quantità corrisponde ad un cucchiaino da tè raso. Inoltre devono essere evitati/limitati i cibi ricchi di sale o nelle cui preparazioni ne viene aggiunto molto, quali:

Dadi da cucina ed estratti di carne. Cibi conservati in salamoia, sotto sale o alimenti in scatola (esempio tonno in scatola, mais, legumi precotti, ecc.). Salumi (concesso l'utilizzo di affettati magri 1 volta a settimana: prosciutto cotto, prosciutto crudo e bresaola). Formaggi (concesso l'utilizzo di formaggi freschi 1 volta a settimana: ricotta, caprino fresco, mozzarella, crescenza e stracchino). Olive, sottaceti e sottoli in genere. Dolci e merendine confezionate. Pop corn e patatine in sacchetto. Patatine fritte. Crackers e grissini (concessi senza sale). Salsa di soia, maionese, ketchup e salse in genere. Pizze, focacce, piadine, schiacciatine o simili.

Si consiglia di utilizzare spezie per insaporire gli alimenti (basilico, origano, salvia, rosmarino, timo, pepe ecc..) o succo di limone.

Il pesce fresco deve essere lavato prima di essere cucinato perché talvolta è conservato anche sotto sale.

In pratica il modo migliore per limitare il sodio nella dieta è quello di scegliere alimenti freschi, cucinarli senza sale e aggiungerne il meno possibile dopo la cottura.