

VareseNews

Settimana della riduzione del sale: come e dove si sbaglia

Pubblicato: Sabato 2 Marzo 2019



La prossima sarà la settimana della “riduzione del consumo di sale”. Dal 4 al 10 marzo si celebra il 13° anniversario della Campagna, promossa dal [WASH – World Action on Salt & Health](#) – alla quale la [SINU – Società Italiana di Nutrizione Umana](#) – ed il Gruppo Intersocietario [MenoSalePiùSalute](#) hanno aderito, fin dall’inizio.

La campagna 2019 è destinata all’**età evolutiva ed alla riduzione progressiva del sale nei pasti, a casa e nella ristorazione collettiva**

Un pieghevole si richiama l’attenzione su poche e fondamentali regole a cui far riferimento per ridurre **sale ma anche zuccheri**: ridurre la quantità di sale e di zuccheri aggiunti in cucina e a tavola, controllare il contenuto di sale e di zuccheri sull’etichetta nutrizionale dei prodotti, preferire gli alimenti meno ricchi di sale e di zuccheri aggiunti e abituarsi gradualmente ad un gusto meno dolce e meno salato.

Anche ATS Insubria partecipa, come di consueto, all’appuntamento : «Siamo impegnati a supportare la Campagna per la Riduzione del Consumo di Sale fin dalla sua prima edizione – spiega la **dott.ssa Maria Antonietta Bianchi** responsabile dell’Unità di Qualità della Nutrizione di ATS Insubria – e operativamente contattiamo tutte le aziende che aderiscono ai programmi WHP e le ristorazioni collettive per orientare i gestori e i consumatori verso una dieta a ridotto contenuto di sale e, da quest’anno, anche di zucchero. Siamo poi presenti attivamente sui social per l’intera settimana e mensilmente con il materiale WASH, ma anche con prodotti comunicativi realizzati con materiale da

noi elaborato per fornire costantemente suggerimenti per una nutrizione equilibrata».

ATS Insubria segnala, inoltre, che sul sito di **SINU** è possibile **auto-valutare la propria aderenza alla dieta mediterranea**, attraverso un questionario sul consumo del sale presente alla pagina: “[I Questionari SINU](#)”. Sul medesimo sito è possibile trovare anche ulteriori approfondimenti nella sezione “Meno Sale più Salute”, che gli esperti di ATS consigliano di visitare per perseguire un’alimentazione sempre più consapevole.

Scarica il Wash depliant 2018

[Redazione VareseNews](#)

redazione@varesenews.it