



## PANE MENO SALE più salute con meno sale

La riduzione dell'assunzione di sale con la dieta è un importante **obiettivo di salute per i cittadini di tutte le età**. E' dimostrato lo stretto legame tra **quantità di sale assunta** con la dieta e **pressione arteriosa, infarti, ictus, malattie renali, calcoli, osteoporosi**.

•Consumiamo troppo sale almeno il doppio di quello raccomandato dall'OMS per stare bene in salute ( 5 grammi 1 cucchiaino da caffè).

Una riduzione **modesta**, ma **quotidiana** e **prolungata** nell'arco dell'intera vita, può portare a benefici per la salute davvero importanti:

•**riduce** la **pressione arteriosa**;

•**migliora** la funzionalità di **cuore, vasi sanguigni e rene**;

**ridurre** il contenuto di **sale** aiuta a ridurre il rischio di **infarto** e **ictus: 46.000 casi in meno in Italia ed 1 milione di morti in meno per ictus e 3 milioni per malattie cardiovascolari nel mondo**

•**riduce** rischio di **cancro allo stomaco**

•**aumenta** la **resistenza delle ossa**

•contribuisce a **contrastare l'eccesso di peso**

Il sodio (sale) contenuto naturalmente negli alimenti (frutta, verdura, acqua, carne, ecc.) rappresenta appena il 10% dell'apporto totale il sodio, quello aggiunto durante la **cottura dei cibi o a tavola** a rappresenta in media il **35%** dell'assunzione totale, mentre il sodio contenuto nei **prodotti trasformati** sia artigianali che industriali e nei **cibi consumati fuori casa** è pari quindi a circa il **55% del totale**.

Il **pane** è alla base della piramide fra i **prodotti consumati con maggior frequenza e quantità** ne consegue che più apportare quantità di sale significative.

A seguito di accordo siglato nel 2013 Regione Emilia-Romagna e le associazioni di categoria della panificazione, l'Az. USL di Bologna e L'Associazione Panificatori di Bologna e Provincia nel primo semestre 2014 hanno dato seguito ad un protocollo d'intesa per:

•la **riduzione del sale nel pane** (sale non superiore al 1,7%, riferito al peso della farina) Rispetto al pane abitualmente in commercio la riduzione di sale è di circa il **15%**, tale da non cambiarne il sapore, ma da produrre nel tempo effetti positivi sulla salute visto che si tratta di un prodotto consumato quotidianamente.

•**Interventi di formazione e informazione rivolti ai panificatori** per favorire adesione a protocollo d'intesa tra la Regione Emilia-Romagna e le associazioni di categoria della panificazione per:la **riduzione del sale nel pane** (-15%)attestato corso di aggiornamento

Sottoscrizione da parte dei panificatori del modulo di adesione alla campagna di riduzione del sale

Rilascio riconoscimento vetrofania e pieghevoli

Inserimento in elenco regionale, Pubblicizzazione sulla pagina di Alimenti e salute (Saluter)

•Si tratta di un progetto in cui le Associazioni di categoria e Produttori svolgono un ruolo fondamentale nel favorire i comportamenti salutari: promuovendo linee di prodotti alimentari adatte ad una alimentazione corretta

•Con questa iniziativa i cittadini/consumatori avranno un'opportunità di scelta in più e potranno fare ogni giorno un gesto semplice ma importante per la loro salute.

Sono già 25 i panificatori aderenti in occasione della conferenza stampa del 19/6/2014 presso l'associazione panificatori di Bologna sono state consegnate le prime vetrofanie che consentono ai cittadini di identificare i panificatori che producono pane a ridotto contenuto di sale.

D.ssa Emilia Guberti  
Direttore UOC Igiene Alimenti e Nutrizione Città  
Dipartimento Sanità Pubblica - Az. USL Bologna

