



Ogni giorno assumiamo una quantità di sale pari a circa 10 volte il nostro fabbisogno giornaliero. E la salute non ringrazia...



In teoria non sarebbe necessaria l'aggiunta di sale ai cibi, in quanto già il sodio contenuto in natura negli alimenti è sufficiente a coprire le necessità dell'organismo. Solo in condizioni di sudorazione estrema e prolungata i fabbisogni di sodio possono aumentare. Ogni giorno in media un adulto ne assume circa 10 g (cioè 4 g di sodio), pari a quasi dieci volte quello fisiologicamente necessario.

Perché ridurre il consumo di sale?

Un consumo eccessivo di sale può favorire l'insorgenza, soprattutto in quei soggetti predisposti, dell'ipertensione arteriosa. Elevati apporti di sodio aumentano il rischio per alcune malattie del cuore, dei vasi sanguigni e dei reni, sia attraverso l'aumento della pressione arteriosa che indipendentemente da questo meccanismo. Un elevato consumo di sodio è associato a un rischio più elevato di malattie cardiovascolari, alcune forme di tumori, maggiori perdite urinarie di calcio e quindi, probabilmente, a un maggiore rischio di osteoporosi. Di conseguenza, ridurre gli apporti può essere un'importante misura sia preventiva che curativa per molte persone.



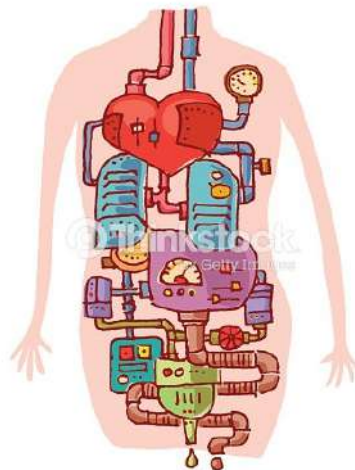
Ridurre la quantità di sale che si consuma giornalmente non è difficile, soprattutto se la riduzione avviene gradualmente. Infatti il nostro palato si adatta facilmente, ed è quindi possibile rieducarlo a cibi meno salati. Entro pochi mesi, o addirittura settimane, questi stessi cibi appariranno saporiti al punto giusto, mentre sembreranno troppo salati quelli conditi nel modo precedente. Le spezie e le erbe aromatiche possono rappresentare una valida sostituzione o almeno permettere di utilizzarne una quantità decisamente minore, conferendo uno specifico aroma al cibo e migliorandone le qualità organolettiche.

Il succo di limone e l'aceto permettono di dimezzare l'aggiunta di sale e di ottenere cibi ugualmente saporiti, agendo come esaltatori di sapidità.



ALIMENTAZIONE SANA NATURA AMICA

Il nostro corpo è una macchina meravigliosa e come tutte le macchine per funzionare ha bisogno di carburante. Il nostro carburante è il cibo.



- Anche il **nostro corpo** ha bisogno di **rifornimenti**, infatti, per funzionare necessita degli alimenti.
- Quando ci muoviamo, tutti i **nostri muscoli** vengono messi in movimento e **consumano energia**, ma anche quando **dormiamo**, il nostro corpo pur essendo fermo (a differenza della macchina) continua **a consumare energia**, per produrre calore e, tenere in vita tutti i nostri organi.

- **La quantità e la qualità degli alimenti che noi dobbiamo introdurre nel nostro organismo, per mantenerci in forma, è la Razione alimentare.**

La razione alimentare va distribuita bene durante la giornata.

- **Noi italiani abbiamo l'abitudine di consumare tre pasti principali: colazione, pranzo, cena e due spuntini.**



Durante la notte tutti i nostri organi continuano a funzionare (cuore, stomaco, polmoni, reni....) ed a consumare energia. Per questo è importante fare una buona colazione, per recuperare le energie consumate durante la notte e per fare il pieno di energie per la nuova giornata di movimento e di giochi.



La merenda di metà mattina e del pomeriggio sono i pasti più piccoli della giornata. Si chiamano spuntini. Hanno il compito di farci arrivare al pasto successivo con meno fame e di farci recuperare le energie perse per proseguire nello studio. Uno spuntino che contiene tutto questo è la frutta ed è preferibile mangiarla al posto di panini, merendine o dolci.

