

SETTIMANA **2018** MONDIALE per LA RIDUZIONE DEL CONSUMO DI **SALE**



GRUPPO DI LAVORO INTERSOCIETARIO
PER LA RIDUZIONE DEL CONSUMO DI SALE IN ITALIA



G.I.R.C.S.I.
www.menosalepiusalute.it



L'abuso di sale nella dieta degli italiani aumenta la pressione arteriosa, il rischio di ictus, di infarto e di malattie renali. **MENO SALE PIÙ SALUTE**

	Sale
ALTO	superiore a 1-1,2 g /100 g
MEDIO	da 0,3 a 1-1,2 g /100 g
BASSO	inferiore a 0,3 g /100 g

N.B. 1 grammo di sodio corrisponde a 2,5 grammi di sale

RICORDA, POCO SALE MA CHE SIA IODATO

La maggior parte del sale introdotto con la dieta è quello già presente nei prodotti che acquistiamo.

Diversi alimenti, naturalmente poveri in sale, subiscono infatti un trattamento tecnologico di trasformazione che li rende più salati.

Leggendo l'etichetta puoi comprendere quanto sale consumi ogni giorno insieme alla tua famiglia.

www.sinu.it
www.worldactiononsalt.com
www.menosalepiusalute.it