

Primo Piano - *Troppo sale a tavola: l'Oms lancia l'allarme sulla dieta degli italiani*

Roma - 12 mag 2026 (Prima Notizia 24) **Solo il 16% della popolazione rispetta i limiti consigliati. L'Istituto Superiore di Sanità richiama l'attenzione sui rischi cardiovascolari e suggerisce come sostituire il sodio in cucina.**

Il consumo di sale in Italia resta sensibilmente superiore alle soglie di sicurezza stabilite dalle autorità sanitarie internazionali. Secondo gli ultimi dati dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, appena una persona su sei riesce a mantenersi entro il limite raccomandato di 5 grammi al giorno. Una ricerca pubblicata durante la Settimana mondiale per la riduzione del consumo di sale evidenzia come gli uomini consumino mediamente 9,3 grammi quotidiani, quasi il doppio del consentito, mentre le donne si attestano sui 7,1 grammi. Nonostante un trend in progressiva discesa nell'ultimo decennio, i livelli attuali rimangono troppo elevati per garantire una protezione efficace della salute pubblica. L'Istituto Superiore di Sanità sottolinea come una riduzione immediata dell'apporto di sodio sia fondamentale per contrastare l'insorgenza dell'ipertensione e minimizzare il rischio di gravi patologie cardiovascolari. L'eccesso di sale non danneggia solo il cuore, ma è correlato, secondo numerosi studi, anche allo sviluppo di malattie renali, osteoporosi e alcune forme tumorali. Intervenire sulle abitudini alimentari rappresenta quindi una delle strategie di prevenzione più semplici ed efficaci per allungare l'aspettativa di vita. Per migliorare il proprio profilo nutrizionale, l'ISS suggerisce di adottare piccoli ma significativi cambiamenti nella preparazione dei pasti. L'uso di erbe aromatiche, spezie, aglio e agrumi rappresenta un'ottima soluzione per insaporire le pietanze senza ricorrere al sale, così come l'aumento del consumo di frutta e verdura fresca. Risulta inoltre fondamentale imparare a consultare con attenzione le etichette nutrizionali dei prodotti confezionati per identificare quelli a basso contenuto di sodio e, come regola generale, evitare di portare la saliera direttamente in tavola per limitare l'aggiunta consapevole di sale ai cibi già pronti.

(Prima Notizia 24) Martedì 12 Maggio 2026

PRIMA NOTIZIA 24

Sede legale : Via Costantino Morin, 45 00195 Roma
E-mail: redazione@primanotizia24.it