

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

**S I N U**  
SOCIETÀ ITALIANA  
DI NUTRIZIONE UMANA  
*Associazione senza fini di lucro*

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



G.I.R.C.S.I.

[www.menosalepiusalute.it](http://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
<b>ALTO</b>	superiore a 1-1,2 g /100 g
<b>MEDIO</b>	da 0,3 a 1-1,2 g /100 g
<b>BASSO</b>	inferiore a 0,3 g /100 g
N.B. 1 grammo di sodio corrisponde a 2,5 grammi di sale	
<b>RICORDA, POCO SALE MA CHE SIA IODATO</b>	

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](http://www.sinu.it)  
[www.worldactiononsalt.com](http://www.worldactiononsalt.com)  
[www.menosalepiusalute.it](http://www.menosalepiusalute.it)  
 Sistema Socio Sanitario  
 Regione Lombardia  
 ATS Brianza  
 Aderisce alla campagna: