

- comunicato stampa -

## Settimana mondiale per la Riduzione del consumo di sale 20-26 marzo 2017

### **PAUSA PRANZO: DA ADI I CONSIGLI PER LIMITARE IL CONSUMO DI SALE NEI PASTI FUORI CASA**

*Lunedì, 20 marzo* - La pausa pranzo è il pasto scelto dagli esperti dell'ADI, Associazione italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica, per la Settimana mondiale per la Riduzione del consumo di sale, la campagna di sensibilizzazione sui danni "silenziosi" provocati dall'abuso di sodio in programma da oggi fino al 26 marzo e proposta dalla World Action on Salt and Health – WASH.

Insalatone, panini, toast, insalate di pasta sono alcuni dei piatti pronti più comuni consumati durante la pausa pranzo. Pasti veloci e all'apparenza leggeri, ma che possono nascondere eccessive quantità di sale per via degli ingredienti e dei condimenti usati nella preparazione.

*"Che si mangi fuori oppure a casa è sempre necessario sapere cosa stiamo per mangiare e leggere bene le etichette – dichiarano gli esperti ADI – Anche se nascosto, il sale è uno degli ingredienti a cui fare più attenzione e quello più difficile da eliminare. È bene ricordare che la nostra sensibilità gustativa si adatta alla sua presenza, ma se ci abituiamo a una dieta con poco sale, non ne sentiremo più la mancanza nel giro di una settimana, facendoci apprezzare invece il vero gusto del cibo che stiamo mangiando".*

Per questo gli esperti ADI raccomandano una serie di consigli per ridurre il consumo di sodio nei pasti fuori casa e alcuni accorgimenti per scegliere o preparare i piatti tipici della pausa pranzo.

### **I CONSIGLI ADI PER CONSUMARE MENO SALE DURANTE LA PAUSA PRANZO:**

- quando scegli il panino, preferisci o richiedi pane a basso contenuto di sale;
- non eccedere con i condimenti come salsa di soia, ketchup o senape;
- quando cuoci la pasta aggiungi meno sale in acqua e fallo sempre all'inizio dell'ebollizione;
- insaporisci i cibi e le verdure con erbe aromatiche, limone o spezie invece che il sale;
- durante gli spuntini preferisci frutta o yogurt al posto di merendine confezionate;
- quando mangi fuori chiedi sempre se è disponibile un piatto dove non abbiano aggiunto sale;
- se scegli un piatto già composto (cereali con verdura, insalatona, piatto unico) non aggiungere altro sale, se proprio non ce la fai aggiungi solo un pizzico di sale ma nella versione integrale o il Sale rosa dell'Himalaya;
- se un piatto è composto da preparazioni più salate, chiedi sempre l'alternativa o la possibilità di comporlo al momento con ingredienti per te più salutari;