



SALE,

quando basta?

Un vademecum con qualche consiglio per ridurre il consumo di sale nella vita quotidiana.



Sempre

al tuo fianco

La prevenzione è importante, lo sai. Pic da sempre ascolta i tuoi bisogni e ti accompagna sulla giusta strada per risolvere piccoli e grandi problemi. Puoi fidarti: Pic ti è accanto per consigliarti i passi migliori per una vita all'insegna di salute e benessere.



Iperensione



Lo sai che il sale alza la pressione arteriosa? Se esageri con il sale rischi l'ipertensione, una patologia che in Italia è in costante aumento, e che può avere conseguenze anche gravi.

Misura la pressione



È semplice sapere se soffri di ipertensione. Procurati un misuratore di pressione: è tutto ok se i tuoi valori sono inferiori o uguali a 120mmHg di massima e 90 di minima.

*Fonte: Ministero della Salute, Classificazione Joint National Committee 7.



Informazioni

per tutti

MENO SALE PIÙ SALUTE

5 GRAMMI DI SALE IN MENO AL GIORNO
(circa un cucchiaino)

RIDUCONO



*rischio
di malattie
cardiache*



*rischio
di ictus*

IL SALE È PIÙ PERICOLOSO DELLA STRADA

Se tutti gli italiani riducessero del 50% le dosi di sale consumate ogni giorno si eviterebbero circa 26.000 morti all'anno, un numero cinque volte maggiore rispetto a quelle causate dagli incidenti stradali.

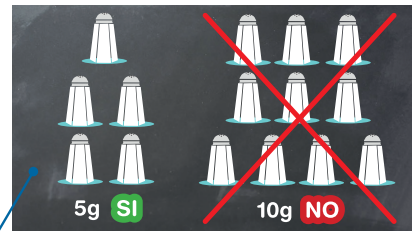
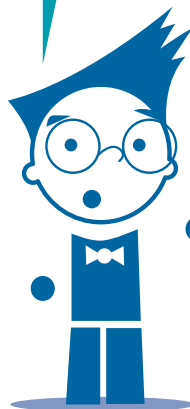


Quanto

sale mangi?

Il nostro fabbisogno reale di sale non supera i 5 grammi al giorno ma in media ne consumiamo 10, tra quello presente nel cibo e quello aggiunto come condimento. Sono decisamente troppi: per la tua salute è meglio ridurli.

**La pressione cala del 10%
se riduci a 5 i grammi di sale
che consumi quotidianamente.**



Spesa

al supermercato

LO SAI CHE...2 grammi di sodio corrispondono a 5 grammi di sale?



CONTROLLA L'ETICHETTA

Il primo passo per ridurre il sale a tavola parte dalla lista della spesa. Il 54% del sale che consumi si trova nei cibi confezionati: le quantità sono indicate nell'etichetta alla voce "sodio".

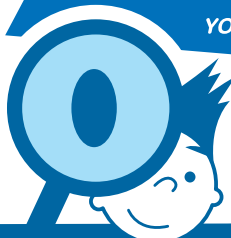
LE FONTI SEGRETE DI SALE

| | g sale |
|---|--------|
| Fetta di pane (una fetta media) | 0,8g |
| Biscotti (3/4 biscotti) | 0,1g |
| Brioche semplice (una unità) | 0,4g |
| Merendina (pan di spagna) | 0,3g |
| Cereali (prima colazione - 4 cucchiaini) | 0,3g |
| Patatine in sacchetto (confezione da 25g) | 0,4g |
| Olive da tavola (5 olive) | 1,1g |
| Verdure sott'aceto (3 cucchiaini) | 1,2g |
| Prosciutto crudo (3/4 fette) | 3,4g |
| Prosciutto cotto (3/4 fette) | 0,9g |
| Salame (8/10 fette) | 1,9g |
| Tonno in scatola (una scatoletta) | 0,4g |
| Formaggio (una unità) | 1,1g |
| Parmigiano/Grana grattugiato (1 cucchiaino) | 1,2g |
| Provolone/Caciotta/Pecorino (una porzione) | 3,4g |

Riconosci

gli alimenti

I prodotti freschi sono i più salutari.



Meno sale?

Ce la puoi fare

UN OBIETTIVO SEMPLICE

Cambiare le tue abitudini alimentari dall'oggi al domani non è semplice ma ridurre il sale a piccoli passi non è poi così difficile. Puoi iniziare da un obiettivo minimo per arrivare a un grande traguardo per la tua salute e il tuo benessere.



1

CON POCO SFORZO



Prova a prediligere nel tuo menù cibi freschi ed evita, per quanto puoi, i piatti pronti e surgelati. Un altro consiglio che ti diamo è di ridurre il consumo di affettati e snack salati.

2

CON PIÙ SFORZO



Elimina il sale dai condimenti del tuo menù. Ti sembrerà strano ma imparerai ad apprezzare il sapore autentico del cibo. Le prime volte ti sembrerà insipido ma sarà sufficiente una settimana per abituarti. In alternativa usa delle spezie.

3

PER I PIÙ DECISI



Se sei pronto a tutto pur di migliorare la tua pressione arteriosa elimina del tutto dalla tua tavola i piatti pronti, salumi, snack salati e il sale come condimento. Se mangi pane, compra quello senza sale, si chiama "sciocco" o "azzimo".



COMPLIMENTI!



Meno sale ok, ma conta anche lo stile di vita.

FUMO, ATTIVITÀ FISICA E PESO

Oltre all'alimentazione per prevenire o curare l'ipertensione dovresti seguire un stile di vita sano. Smettere di fumare, fare attività sportiva e perdere peso ti aiuteranno a mantenere la pressione nei limiti ideali.

STOOOP!
alle sigarette.

Il fumo è tra le principali cause dell'ipertensione: se smetti riduci della metà le probabilità di ictus e di cinque volte quelle di avere altre patologie cardiovascolari.



1/2 ORA DI CORSA AL GIORNO

Un'attività fisica regolare, come mezz'ora di jogging o nuoto al giorno, ti permettono di ridurre i valori della pressione dal 5% al 10%.



PERDI PESO

Se hai qualche chilo di troppo, dovresti dimagrire: ogni dieci chili persi corrispondono a valori di pressione più bassa tra il 4% e il 12%.



NON STRESSARTI!

Ansia e stress derivano da fattori esterni che aumentano la pressione arteriosa. Se riesci a controllarli ne avrai un beneficio immediato.



E ricorda...
il sale è meglio in zucca che in tavola!



www.picsolution.com

In un gesto, una soluzione.