

Consumo record di sale su tavole italiani - Circa 11 grammi al giorno. Appello all'Onu per politiche di riduzione

Salute e Benessere

Inviato da : Pino Callo

Pubblicato il : 2/2/2024 9:20:00



Circa 11 grammi al giorno. Appello all'Onu per politiche di riduzione.



Salute: italiani consumano troppo sale, quasi 11gr al giorno. La dieta mediterranea. L'Italia, sempre più obesa, è uno tra i paesi che consumano più sale al mondo, in media ben 10,8 grammi al giorno (12 gli uomini e 10 le donne).

In Europa pochissimi paesi, l'Ungheria per esempio, si comportano peggio di noi. In realtà per vivere basterebbe un grammo di sale al giorno.

A dare questa istantanea delle cattive abitudini alimentari in Italia è il professor Francesco Cappucco che lavora in Inghilterra presso la Warwick University.

Cappuccio ha spiegato che solo il 20% del sale assunto è di condimento, l'80% ci arriva a casa direttamente con gli alimenti che riportiamo dal supermercato.

Ed è per questo che a pochi giorni dalla riunione delle Nazioni Unite a New York per stabilire le priorità della salute pubblica per i prossimi 10 anni, spiega Cappuccio, che "abbiamo deciso di fare un appello ai Governi affinché adottino misure in favore della riduzione del consumo di sale delle popolazioni", ricordando che il "sale uccide", perché è uno dei principali responsabili delle malattie cardiovascolari.

A