

Sale, nemico silenzioso. Ridurlo conviene a tutti, soprattutto a chi ha problemi cardiaci

Due studi europei confermano: limitarne il consumo riduce notevolmente l'insorgenza di malattie cardiovascolari, con benefici per tutta la popolazione

(Fonte: <https://www.corriere.it/> 31 gennaio 2026)



Tutti sappiamo che il sale «fa male alla salute» ma ridurne il consumo è tutt'altro che semplice. Spesso, per gusto o abitudine, tendiamo ad aggiungerlo nelle pietanze che prepariamo in casa. Così, quando medico o nutrizionista ci suggeriscono di ridurne il consumo pensiamo al sale aggiunto sulla pasta o sull'insalata. E non ci preoccupiamo di quello “nascosto”, contenuto in pane, insaccati e cibi confezionati. È proprio questo sale nascosto che rischia di diventare il nemico più pericoloso.

I rischi per la salute

Il sodio, il minerale contenuto nel sale da cucina, è un fattore di rischio per lo sviluppo di ipertensione arteriosa. La “pressione alta”, soprattutto se trascurata, può portare a gravi complicanze per la salute, fra cui infarto, ictus, insufficienza renale e persino demenza. Queste malattie non colpiscono solo l’individuo ma pesano sempre più sui costi sanitari: ridurre il sale quindi conviene a tutti. Uno studio pubblicato su *Hypertension*, rivista dell’*American Heart Association*, dimostra che diminuire il sodio nei cibi confezionati migliora la salute cardiovascolare, prevenendo molti decessi per infarto e ictus. A sostegno di questa tesi sono stati analizzati due studi europei, uno francese e uno inglese.

Lo studio francese

La baguette è il simbolo per eccellenza della Francia e rappresenta uno degli alimenti più consumati dalla popolazione. Purtroppo però da sola fornisce ben 1/4 dell'introito di sale giornaliero raccomandato. Per questo, nel 2022 il governo francese e i produttori di pane hanno siglato un accordo volontario per ridurre l'apporto di sale nel pane. I risultati: diminuzione della mortalità, calo dei ricoveri per infarto e ictus. Tutto questo senza che la popolazione si accorgesse del cambiamento.

Lo studio inglese

Nel Regno Unito è stata condotta invece un'indagine nazionale per stimare quanto sale consumino ogni giorno i cittadini e valutare quali benefici si otterrebbero riducendo l'apporto di sodio negli alimenti pronti e confezionati. I ricercatori hanno considerato 84 categorie di cibi (come pane, formaggio, carne e snack) e 24 categorie di cibi consumati fuori casa, tra cui hamburger e pizza. Si stima che se fossero stati rispettati gli obiettivi di diminuzione del sale, i cittadini avrebbero assunto ben il 17,5% in meno di sale al giorno. Questo calo porterebbe alla riduzione della pressione arteriosa con migliaia di casi in meno di infarti e ictus nell'arco di vent'anni, aumento degli anni di vita in buona salute e un risparmio stimato di 1 miliardo di sterline per il Sistema Sanitario Nazionale. Risultati che appaiono particolarmente rilevanti in uno dei Paesi in cui la principale causa di morte sono le malattie cardiovascolari.

E in Italia?

L'Istituto Superiore di Sanità, supportato dal Ministero della Salute, monitora il consumo di sale. Questi i dati preliminari dell'indagine relativa al periodo 2023-2024: tra i 35-74 anni, la media è di 9,3 g negli uomini e di 7,2 g nelle donne: ben al di sopra dei 5 grammi di sale consigliati dall'Organizzazione Mondiale della Sanità. Gli studi analizzati indicano una via d'uscita: la riduzione del sale dovrebbe diventare una strategia nazionale, puntando proprio sul nemico nascosto, ovvero quello contenuto dei cibi industriali. Intervenire su quel fronte consentirebbe di diminuire in modo significativo l'apporto quotidiano di sodio, con grandi benefici per la salute, sia individuale che pubblica. Per ottenere questo cambiamento serve però un accordo fra politici, industrie ed esperti della salute.

Nell'attesa di questo cambiamento ai vertici, ognuno di noi può iniziare dai piccoli gesti quotidiani.

Cinque azioni per ridurre il rischio di malattie cardiovascolari

Ecco cosa puoi fare da oggi per la salute del tuo cuore:

1. Sostituire il sale con erbe aromatiche, spezie, aglio, peperoncino e agrumi per aggiungere sapore;
2. Risciacquare verdure e legumi in scatola e mangiare più frutta e verdura fresca;

3. Leggere le etichette dei prodotti e scegliere quelli meno salati;
4. Ridurre gradualmente il sale durante la preparazione dei pasti;
5. Non mettere a tavola sale e salse salate, in modo che anche i più giovani della famiglia si abituino a non aggiungere il sale.

Ricordiamoci che Francia e Regno Unito ce lo hanno dimostrato: ridurre il sale salva il nostro cuore e il Sistema Sanitario, già notevolmente sotto pressione. Tocca a noi quindi pretendere cibi più sani dall'industria e iniziare il cambiamento individuale oggi, dalla nostra tavola.

Approfondisci

- [Il prosciutto cotto è davvero cancerogeno? Sì, ma come tutti gli altri insaccati e le carni processate \(e lo sappiamo dal 2015\)](#)
- [Pane con lievito madre o lievito di birra? Quale aiuta nella digestione e controllo del gonfiore?](#)
- [Alimenti ultra processati: riconoscerli e imparare a limitarli perché fanno male. Qualche consiglio utile](#)
- [Che cos'è la MedRen Diet, che protegge i reni \(anche\) a tavola](#)
- [Che cos'è la «medicina culinaria»: metodo scientifico da adottare in cucina che coniuga gusto e salute](#)