

Sale, quattro consigli pratici per ridurne il consumo a tavola (e perché dovremmo farlo): la guida del New York Times

Un eccesso può aumentare il rischio di varie patologie. In Italia il consumo medio di sale pro-capite è stimato intorno ai 9 grammi al giorno, un valore quasi doppio rispetto al limite massimo raccomandato per gli adulti (Fonte: <https://www.corriere.it/> 3 gennaio 2026)



C'è un pericolo insidioso negli Stati Uniti ed è nascosto nei piatti di tutti i giorni: **il sale**. Stando a quanto riporta il *New York Times*, «circa il 90 per cento degli americani consuma **più sodio di quanto raccomandato dalle linee guida federali**. Il limite consigliato è di 2,3 grammi al giorno, ma l'assunzione media si aggira intorno ai 3,4 grammi, circa il 50 per cento in più. Un eccesso che, sul lungo periodo, potrebbe aumentare in modo significativo il rischio di ipertensione, malattie cardiovascolari, ictus, danni renali e mortalità precoce».

Il quotidiano statunitense sottolinea, inoltre, come il problema non sia soltanto il sale aggiunto in cucina. «Circa il 70 per cento del sodio consumato negli Stati Uniti proviene, infatti, da **alimenti confezionati e ultraprocessati**: zuppe pronte, piatti surgelati, salumi e salse sono fonti note, così come il pane consumato quotidianamente in grandi quantità».

Le autorità sanitarie statunitensi, insieme all'American Heart Association e all'**Organizzazione Mondiale della Sanità**, continuano a lanciare allarmi: ridurre il sodio è una delle strategie più efficaci e semplici per **vivere in salute**. Non a caso, nel 2025 sono state rafforzate le campagne di sensibilizzazione e le raccomandazioni per la riduzione graduale del sale nell'industria alimentare.

Lo stesso accade in **Italia** dove, ogni anno, si tiene la Settimana mondiale di sensibilizzazione per la riduzione del consumo alimentare di sale. Italiani informati, dunque, ma non del tutto consapevoli considerato che **il consumo medio di sale pro-capite è stimato intorno ai 9 grammi al giorno**, un valore quasi doppio rispetto al limite massimo raccomandato per gli adulti dai LARN - Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana (dati CREA 2025).

«Ridurre l'assunzione quotidiana di sale da 10 a 5 grammi può diminuire del 23 per cento il rischio di ictus e del 17 per cento quello di infarto», si legge sul sito del Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria. Che avverte: «Le quantità di sale necessarie al nostro organismo sono già garantite dal contenuto naturalmente presente negli alimenti. Abituarsi a non aggiungerne altro contribuisce a **migliorare la sensibilità gustativa**, permettendo di riscoprire e apprezzare il sapore dei cibi meno salati, senza rinunciare al piacere del gusto».

Strategie per ridurre il sale: le tecniche di cucina

Come riuscire in questa impresa lo suggerisce il *New York Times* con l'aiuto di un pool di esperti. **Quattro i punti del vademecum**. Il modo in cui percepiamo i sapori segue percorsi ben distinti. Da un lato ci sono l'aspro e il salato, dall'altro il dolce, l'amaro e l'umami. È su questo meccanismo che si può intervenire. Secondo **Yanina Pepino**, professoressa di nutrizione all'Università dell'Illinois a Urbana-Champaign, «ingredienti acidi come il succo di limone o l'aceto di mele "ingannano" il palato, facendo apparire i piatti più sapidi di quanto non siano in realtà». In cucina, poi, viene in aiuto la scienza. La cosiddetta **reazione di Maillard** — il processo di doratura che si attiva con il calore secco — genera centinaia di nuovi composti aromatici e intensifica i sapori già presenti. «È un modo efficace per valorizzare il sale che già c'è», continua Pepino. Rosolare una bistecca, arrostitire le verdure o tostare la frutta secca consente così di ottenere piatti più ricchi e saporiti a parità di sodio.

C'è poi una strategia semplice, ma sorprendentemente efficace: **usare meno sale durante la cottura** e aggiungerne, se necessario, una quantità minima all'ultimo momento. Bruce Neal, direttore esecutivo del George Institute for Global Health in Australia, ricorda che «il gusto che conta è quello che arriva per primo sulla lingua». Ecco perché salare la superficie del cibo, appena prima di portarlo in tavola, è il modo più «soddisfacente» per ottenere sapore con meno sodio.

I vantaggi del sale iodato

Per limitare i rischi da eccesso di sale tradizionale, una delle alternative è il **sale iodato** che, argomenta Bruce Neal, «aiuta i vasi sanguigni a rilassarsi e facilita l'eliminazione del sodio in eccesso attraverso i reni». I benefici non sarebbero teorici: «Uno studio del 2021 su oltre 21 mila adulti ha registrato un minor numero di ictus (-14%) e una riduzione del rischio di morte precoce (-12%) in circa cinque anni», sottolinea Neal.

Non a caso l'Organizzazione Mondiale della Sanità e l'American Heart Association ne raccomandano l'uso per il controllo della pressione. Con una cautela: «Prima di sostituirlo al sale tradizionale è bene **consultare il medico** perché in alcune condizioni – come le malattie renali o l'assunzione di specifici farmaci antipertensivi – il potassio in esso contenuto può accumularsi in eccesso». Per dare più sapore ai piatti si può puntare sull'umami. «Ingredienti come polvere di funghi e lievito alimentare aggiungono **intensità e rotondità alle pietanze**. Alimenti fermentati, derivati del pomodoro e formaggi stagionati compensano con una maggiore ricchezza aromatica», riprende Yanina Pepino.

Il potere di erbe e spezie

Un altro alleato prezioso è il **mix di erbe e spezie**: «Stimola l'olfatto e amplifica la percezione del gusto senza aggiungere sodio», osserva Danielle Reed del Monell Chemical Senses Center.

«Mescolarle al sale – o usarle da sole – consente di tagliare l'apporto di sodio senza sacrificare il piacere a tavola».

In pratica: cumino per note calde e avvolgenti, paprika affumicata per una profondità tostata, basilico per un tocco fresco e aromatico. E al supermercato vale la pena esplorare il reparto delle spezie: **sperimentare è spesso il modo migliore per mangiare meno salato** e con più gusto.

Il sale fuori casa

Abbiamo ridotto il sale in cucina senza, però, avere eliminato del tutto il problema. Per la dottoressa Pepino «circa il 70 per cento del sodio assunto arriva da cibi pronti, confezionati (snack salati, patatine in sacchetto, alcuni salumi e formaggi, cibi in scatola...) o consumati al ristorante. Capitolo a parte merita il pane: non perché sia particolarmente salato, ma perché se ne mangia molto».

Un tema non indifferente, né di facile risoluzione. «Per molte famiglie rinunciare del tutto ai prodotti industriali non è realistico per ragioni di tempo, costo o gusto - continua l'esperta -. Tuttavia è possibile limitarne l'impatto **scegliendo con più attenzione**, a partire dalle etichette che vanno sempre lette».

«Un accorgimento semplice è quello di **sciacquare legumi e verdure in scatola** così da eliminare parte del sale, oppure adottare soluzioni intermedie come, ad esempio, mescolare una zuppa tradizionale con una a ridotto contenuto di sodio», suggerisce Stacey Rosen, presidente dell'American Heart Association. Altro suggerimento, laddove fosse possibile, è quello di **preferire vegetali freschi, di stagione e territoriali**.

In merito al **ristorante**, Tom Frieden, presidente e amministratore delegato di Resolve to Save Lives, iniziativa globale impegnata nella prevenzione delle epidemie e delle malattie cardiovascolari, consiglia di «mangiare fuori meno spesso e, quando lo si fa, di **ordinare con maggiore consapevolezza**: chiedere i condimenti a parte perché ketchup, salse e teriyaki, per

citarne alcuni, sono spesso molto salati. Utile, infine, puntare su ingredienti acidi per dare vivacità ai piatti: limone o aceto al posto delle salse».

Consigli tutto sommato semplici, disponibili anche sul sito del Ministero della Salute che va oltre: «Bene responsabilizzare il cittadino, ma un ruolo importante lo giocano le istituzioni». A loro il Ministero suggerisce di monitorare sempre il consumo alimentare di sale nella popolazione italiana e individuare le fonti principali nella dieta; coinvolgere l'industria alimentare e incoraggiarla a ridurre il sodio nei prodotti trasformati; **promuovere la ricerca in tecnologia alimentare** per favorire la riduzione del sale negli alimenti; incentivare la formazione degli operatori del settore alimentare, a partire dagli istituti alberghieri e dai centri di formazione professionale; favorire la conoscenza e la comprensione dell'etichettatura nutrizionale sui prodotti alimentari, consentendo ai consumatori di fare scelte informate e consapevoli; incoraggiare la ristorazione collettiva - mense scolastiche e dei luoghi di lavoro - a offrire opzioni iposodiche. Infine promuovere iniziative di sensibilizzazione sui rischi correlati a un'elevata assunzione di sale, ricordando che in gioco c'è la salute.