

INDICAZIONI SUL CONSUMO DI SALE E SALE IODATO

IL SALE COMUNE

Il consumo di sale è fortemente correlato allo sviluppo di **patologie cardiovascolari** ed eventi acuti, quali **l'infarto e l'ictus cerebrale**. Il 75% del consumo di sale proviene dai prodotti che acquistiamo perché diversi alimenti, naturalmente poveri di sale, subiscono un trattamento tecnologico di trasformazione che li rende più salati. Tra i prodotti alimentari che ne contengono maggiormente sono **pane e prodotti da forno, formaggi e salumi**.

Il consumo individuale di sale non dovrebbe essere superiore a **5 grammi al giorno**, corrispondente a 2 grammi di sodio, che è da intendersi come quantitativo complessivo e che include sia il sale già contenuto negli alimenti che il sale aggiunto in cottura/preparazione e in tavola. Un italiano adulto ne consuma quotidianamente circa 11 grammi, ed una donna circa 9 grammi, una quantità doppia rispetto al limite indicato dall'OMS.

Consigli per **ridurre quotidianamente il consumo di sale**:

- Aggiungere il sale grosso negli ultimi due minuti di cottura della pasta (*cercando comunque di non eccedere nelle quantità*).
- Ridurre progressivamente il sale utilizzato durante la preparazione dei piatti e per insaporire utilizzare erbe aromatiche e spezie.
- Non mettere a disposizione la saliera sulla tavola.
- Scegliere prodotti confezionati nei quali la quantità di sale non superi **1-1,2 grammi per 100 g di prodotto**.

LO IODIO E IL SALE IODATO

Oltre a ridurre l'uso di sale in cucina ed in tavola, è opportuno sostituirlo con **sale iodato** anche ai sensi della Legge 21.3.05 n.55 ("Disposizioni finalizzate alla prevenzione del gozzo endemico e di altre patologie da carenza iodica"), oltre che alle disposizioni del D.M. 31.01.1997 n.106.

- Lo iodio **NON è sintetizzato** dall'organismo e come tale dev'essere necessariamente assunto con la dieta.
- Il modo migliore per aumentare la quantità di iodio che introduciamo ogni giorno è preferire il sale iodato a quello normale, senza abusarne; poco sale, dunque, ma sempre iodato.
- Diversificare le scelte alimentari; gli alimenti più ricchi di iodio sono i pesci di mare ed i crostacei. Anche le uova, il latte e la carne ne contengono importanti quantità, mentre concentrazioni minori si ritrovano nei vegetali e nella frutta.

Lo iodio è necessario per il **corretto funzionamento della tiroide** essendo componente essenziale degli ormoni tiroidei. Questi ormoni regolano numerose funzioni del nostro organismo e svolgono un ruolo importantissimo nello sviluppo di diversi organi in particolare del sistema nervoso centrale nelle prime fasi della vita. Infatti una **carenza di iodio** nella donna in gravidanza può determinare aborto o alterato sviluppo del sistema nervoso centrale del nascituro con conseguente deficit intellettuale, ritardo mentale, sordomutismo e paralisi spastica. La carenza di iodio nel neonato può portare a ritardo dell'accrescimento e nell'adulto la formazione di gozzo, di cui soffrono circa 6 milioni di italiani.

Lo iodio è un elemento diffuso nell'ambiente in diverse forme. È presente nelle rocce e nel suolo. Per azione delle piogge e dell'erosione è trasportato nei mari e negli oceani. Lo iodio contenuto nell'acqua dei mari evapora nell'atmosfera e, con le piogge, ritorna sulla superficie terrestre. Lo iodio presente nel mare si accumula nelle alghe, nei pesci e nei crostacei, mentre quello presente nel terreno viene assorbito dalle piante. La fonte principale di iodio per l'organismo umano è rappresentata dagli alimenti (vegetali e animali). Nell'aria di mare lo iodio è trascurabile.

In Italia il sale viene arricchito di iodio (sale iodato) aggiungendo **30 milligrammi di Iodio per 1 chilo di sale**; perciò 1 grammo di sale iodato fornisce 30 microgrammi di iodio. **5 grammi di sale iodato** (1 cucchiaino) coprono il fabbisogno quotidiano di iodio nell'adulto

(pari a **150 microgrammi di iodio**). Durante la cottura si perde mediamente il 30% dello iodio (il 20% con la frittura, il 58% con la bollitura, e il 23% con la cottura alla griglia), perciò è preferibile **salare le pietanze a fine cottura o a crudo**.

ULTERIORI CONSIGLI

PANE COMUNE " A RIDOTTO CONTENUTO DI SALE" E PANE SPECIALE

Il pane deve essere formato esclusivamente da un impasto composto di farina di grano tenero tipo 0, acqua, **sale (in quantità non superiore all' 1,7%)**, lievito naturale.

E' ammesso, ma non consigliato l'utilizzo di pane del tipo "speciale", con aggiunta esclusiva di olio di oliva o olio extravergine di oliva, quale ingrediente dichiarato nella composizione, previo accordo con l'Impresa Aggudicataria ed esclusivamente per le scuole dell'obbligo. Il pane deve, in particolare, possedere le seguenti caratteristiche:

- a) **qualità:** la farina deve essere di grano tenero, tipo 0, con caratteristiche reologiche ottimali per la panificazione; l'ottimale percentuale di glutine deve essere del 13 %, ma non deve essere inferiore al 12 %; è ammesso l'impiego di malto in farina nella percentuale dello 0,8 %; ceneri max 0.55 %
- b) è **vietato** l'utilizzo e la somministrazione di **pane riscaldato o rigenerato o surgelato**;
- c) **lievitazione:** la lievitazione deve essere di tipo naturale e non chimico; sono inoltre indispensabili ripetuti rinfreschi degli impasti; la durata della lievitazione non deve essere inferiore a 14 ore;
- d) **additivi:** non è consentito l'impiego di alcun additivo; né prima, né dopo la panificazione;
- e) **cottura:** il pane deve essere ben cotto, con una percentuale di umidità non superiore al 29 %;
- f) **trasporto:** il pane deve essere trasportato in contenitori di materiale lavabile, con adeguata e igienica copertura; gli automezzi utilizzati per il trasporto del pane devono essere adibiti al solo trasporto di pane e devono essere puliti e muniti di cassone a chiusura. Possono essere utilizzati sacchi di carta, idonei al contatto con gli alimenti.

Ogni fornitura deve essere accompagnata da una dichiarazione riguardante il peso della merce, il tipo di prodotto e gli ingredienti, con le modalità previste dall'art. 20 legge n. 580/67 nel caso si tratti di pane speciale.

All'analisi sensoriale il pane deve mostrare di possedere le seguenti caratteristiche:

- crosta dorata e croccante;
- la mollica deve essere morbida, ma non collosa;
- alla rottura con le mani (o al taglio) deve risultare croccante con crosta che si sbriciola leggermente, ma resta ben aderente alla mollica;
- il gusto e aroma non devono presentare anomalie tipo gusto eccessivo di lievito di birra, odore di rancido, di farina cruda, di muffa o altro. Le pezzature saranno conformi alle diverse grammature previste per fasce di età.

Pane integrale

A lievitazione naturale, prodotto con farine derivate da frumento coltivato con metodi naturali. Nella farina impiegata non devono risultare residui di fitofarmaci e additivi. Le farine impiegate devono possedere le caratteristiche di composizione, relativamente al contenuto in umidità, ceneri, cellulosa o sostanze azotate previste dalla Legge, art. 7-9 legge n. 580/67. La farina impiegata non deve risultare addizionata artificialmente di crusca. Il contenuto in acqua massimo tollerato nel pane integrale è quello previsto dalla Legge n. 580/67 art. 16 per il pane comune aumentato del 25%. Il pane fornito deve essere garantito di produzione giornaliera e non deve essere pane conservato con il freddo od altre tecniche e successivamente rigenerato. La fornitura deve essere effettuata con le stesse modalità indicate per il pane comune e speciale.