



Cosa è il sodio e a cosa serve nel nostro corpo

Il sodio, la cui formula chimica è Na, è il sale minerale che controlla il rifornimento di acqua per le nostre cellule.

Se mangiamo cibi particolarmente salati inizialmente tratteniamo acqua ma, se il rene è sano, nel giro di qualche ora tutto il sodio e l'acqua in eccesso sono eliminati con le urine.

Nella persona con insufficienza renale il rene malato non è in grado di compensare con facilità eccessivi apporti.

L'accumulo di sodio può portare a ritenzione idrica e conseguente aumento della pressione arteriosa (ipertensione). A lungo andare la pressione alta può provocare danni al cuore, alle arterie e peggiorare la malattia renale. Inoltre il

sale fa aumentare la sete e, per chi è in dialisi e deve limitare l'apporto di liquidi, mangiare sciapo aiuta a controllare il desiderio di bere.

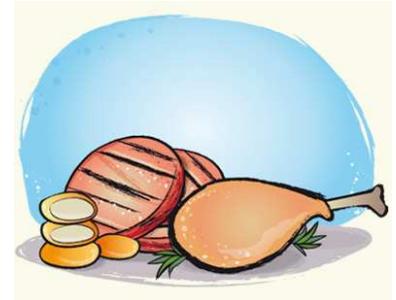


Come si introduce il sodio

Il sodio si introduce con molti alimenti: alcuni ne contengono **naturalmente** una certa quantità, in particolare gli alimenti di origine animale come latte, pesce, carne. Altro sodio lo aggiungiamo con il **sale da cucina (cloruro di sodio)** durante la preparazione casalinga oppure a tavola; infine troviamo il sodio **nascosto** nei prodotti conservati, trasformati, pre-cucinati.

Secondo l'Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione (INRAN) le principali fonti di sodio nella nostra alimentazione sono:

1. per il 10% gli alimenti allo stato naturale;
2. circa il 36% è sodio aggiunto durante la preparazione casalinga e/o a tavola;
3. il restante 54% è legato ai prodotti conservati (ad esempio salumi e formaggi), trasformati (ad esempio lo scatolame o gli snack), pre-cucinati (dai sughi pronti ai surgelati da mettere in forno); ai pasti consumati fuori casa (bar, ristorante, fast food,..).



L'INRAN afferma anche che occorre tenere in considerazione anche

il pane e i prodotti da forno (cracker, grissini, biscotti, merendine, cereali da prima colazione,...) che consumiamo tutti i giorni e che possono apportare una notevole quantità di sodio.

Quindi, se viene prescritta una dieta iposodica, non basta eliminare il sale durante la cottura!

Ridurre la quantità di sodio

L'apporto di sodio ottimale è di circa 2-2,5 grammi equivalente a 5-6 grammi di sale da cucina oppure, se vogliamo visualizzare questa quantità, 1 cucchiaino da caffè raso. I dati sui consumi effettivi dicono che in realtà ne introduciamo circa il doppio di quanto consigliato, cioè più di 10 grammi.



Gli esperti distinguono tra:

- sodio **discrezionale**: è la dose che possiamo aggiungere a nostra discrezione perché sotto il nostro diretto controllo;
- e sodio non discrezionale: questa quantità è più difficile da controllare perché è **nascosta**, sia negli alimenti freschi che, in quantità molto maggiori, negli alimenti già pronti.



Il sodio **nascosto** contribuisce almeno per la metà al quantitativo giornaliero e se mangiamo troppo spesso fuori casa oppure consumiamo spesso alimenti pronti che contengono sodio nascosto: dal pane, che di solito è salato, alle pizze, cornetti, biscotti, fino a salumi e formaggi sarà molto difficile mantenerci nella quota consigliata.



Il segreto sta nell'acquistare alimenti freschi o surgelati e cucinarli in casa. Si può ridurre in modo graduale il sale che aggiunto e, così facendo, avere il tempo di far abituare il gusto alla riduzione del sale. In qualche settimana un alimento salato "normalmente" apparirà "troppo" salato.

E' utile adottare alcuni accorgimenti per esaltare i sapori e consentire al palato di abituarsi meglio al gusto meno sapido. A questo scopo sono molto utili sono le spezie e le erbe aromatiche che possono sostituire, almeno in parte, il sale dando aroma al cibo e migliorandone il sapore; anche l'aggiunta di aceto di vino, aceto balsamico e di mele, succo di limone esalta la sapidità degli alimenti.

Molto importante è anche scegliere prodotti senza sale come pane toscano, pane arabo; acquistare linee di prodotti a basso contenuto di sale come cracker, tonno, patatine, ...; evitare di mettere a tavola la saliera; usare condimenti alternativi preparate con aromi e erbe. Per variare e rendere più ricca la dieta si possono consumare saltuariamente piccole quantità di alimenti contenenti sale nascosto.

I sali iposodici



Spesso chi deve seguire una dieta iposodica cerca aiuto nei sostituti del sale, i cosiddetti sali iposodici. Usare sale iposodico è una tattica sbagliata: è come comprare cibi light per avere la scusa di poterne mangiare di più!

Per alcune persone, usare il sale iposodico può essere pericoloso perché il cloruro di sodio è sostituito con cloruro di potassio. Chi ha insufficienza renale può avere difficoltà ad eliminare il potassio; oppure deve assumere medicinali che hanno come effetto collaterale una ritenzione del potassio. Per evitare iperpotassiemie pericolose per il cuore è bene usare **poco** cloruro di sodio ed evitare il sale iposodico! Si invece al sale arricchito di iodio per prevenire la carenza di iodio, molto diffusa nel nostro paese.

Mangiare fuori casa

Se per motivi di lavoro dobbiamo consumare un pasto al bar oppure al ristorante cominciamo con leggere il menù e scegliere tra i piatti offerti. Saltiamo gli stuzzichini a base di olive, patatine, arachidi a favore di crudité di verdure. Tra i primi preferiamo quelli conditi con sughi semplici - meglio di verdure che di carne - ed evitiamo di aggiungere parmigiano. Scegliamo secondi piatti alla griglia, contorni cotti ed insalate crude e chiediamo di condire da soli. Abbondiamo con aceto, succo limone, peperoncino; evitiamo invece di aggiungere salse (dalla maionese al ketchup alla salsa di soia).



Noi siamo i clienti e non dobbiamo avere timore di chiedere piccole modifiche.