

Si apre oggi a Barcellona l'edizione 2022 di ESC Congress, il meeting annuale dell'European Society of Cardiology



Roma, 26 agosto 2022 - In Italia il consumo giornaliero di sale è quasi il doppio rispetto a quello raccomandato dalle linee guida della Società Europea di Cardiologia: in media 9,5 grammi al giorno rispetto ai 5 grammi consigliati.

“Ma basta anche un solo grammo di sale in meno al giorno, rispetto ai circa 10 grammi consumati in media dagli italiani, per trarre grandi benefici e salvaguardare la salute del cuore”. A dirlo è **Ciro Indolfi**, presidente della Società Italiana di Cardiologia (SIC), in occasione dell'apertura del congresso della Società Europea di Cardiologia (ESC), in corso a Barcellona fino al 29 agosto, in riferimento ad uno studio condotto in Cina da un gruppo di ricercatori della Queen Mary University of London, da cui emerge che anche una piccola riduzione nel consumo di sale può aiutare a prevenire malattie cardiache e ictus potenzialmente fatali. I risultati sono stati recentemente pubblicati sulla rivista *BMJ Nutrition Prevention & Health*.



Prof. Ciro Indolfi

“Il sale è una parte importante della nostra dieta - spiega Indolfi - Questo minerale si trova naturalmente in alcuni alimenti e in grandi quantità nei cibi trasformati. La sua assunzione è importante per molte ragioni, incluso il fatto che aiuta a bilanciare i livelli di liquidi nel corpo. Ma l’organismo richiede appena una piccola quantità di sodio per condurre gli impulsi nervosi, contrarre e rilassare i muscoli e mantenere il corretto equilibrio di acqua e minerali”.

“L'eccessivo consumo di sale, in generale, è associato all'ipertensione e all'aumento dei fattori di rischio cardiovascolari che a loro volta portano ad aterosclerosi, malattie cardiache e ictus - sottolinea Indolfi - I cittadini cinesi consumano circa 11 grammi di sale al giorno, mentre in Italia il consumo medio è stimato in 9,5 grammi negli uomini e 7,2 grammi nelle donne, mentre l'assunzione massima raccomandata dalle linee guida della Società Europea di Cardiologia è di 5 grammi al giorno, l'equivalente di un cucchiaino di sale”.

Lo studio

Nello studio i ricercatori hanno calcolato che riducendo l’assunzione di sale di un solo grammo al giorno si possono abbassare i livelli della pressione arteriosa sistolica in media di circa 1,2 mmHg. Qualora questa riduzione fosse poi mantenuta, secondo i calcoli dei ricercatori, entro il 2030 in Cina si potrebbero evitare circa 9 milioni di ictus e infarti, 4 milioni dei quali risulterebbero fatali.

Continuando fino al 2040, poi, sarebbero 13 i milioni di casi di infarto e ictus che potrebbero essere evitati. Gli studiosi hanno calcolato anche che se si raggiungesse l’obiettivo dell’OMS di abbassare il consumo di sale di 3,2 grammi al giorno entro il 2025, con questa riduzione circa 14 milioni di casi di ictus e di malattie cardiache sarebbero prevenuti.

Infine gli esperti hanno preso in considerazione uno scenario ancora più ambizioso: una riduzione del consumo di sale giornaliero di ben 6 grammi, che porterebbe a una diminuzione della pressione sanguigna sistolica media di più di 7 mmHg. Se questa riduzione fosse mantenuta fino al 2030 in Cina, sarebbero 17 milioni i casi di malattie cardiache e di ictus prevenuti mentre i decessi collegati evitati sarebbero 8 milioni.

“Anche in Italia una piccola riduzione del sale consentirebbe grandi benefici, tenuto conto che nel nostro

Paese le malattie cardiache continuano ad essere la principale causa di morte con 240mila decessi ogni anno”, afferma Indolfi.

Più in dettaglio, ogni anno in Italia si registrano circa 150mila infarti e oltre 1,5 milioni sono le ospedalizzazioni dovute a scompenso cardiaco. Di quest'ultimo vi sono oltre 600mila diagnosi l'anno, ma il numero cresce fino a 3 milioni considerando le forme latenti: è la prima causa di ospedalizzazione in Italia e i pazienti arrivano a effettuare fino a 6-7 ricoveri all'anno, spesso con degenze di lunga durata. Inoltre, la mortalità è molto alta, interessando a distanza di 4-5 anni circa il 50% dei pazienti.

“Per questo le evidenze suggerite da questo studio, se applicate alla vita reale, potrebbero rivelarsi determinanti sul fronte della prevenzione di eventi cardiovascolari e decessi evitabili”, conclude Indolfi.

I consigli degli esperti per ridurre il consumo di sale

1. Sciacquare accuratamente verdure in scatola e preferire frutta e verdure fresche.
2. Diminuire gradualmente l'aggiunta di sale.
3. Usare erbe, spezie, aglio e limone al posto del sale.
4. Mettere il sale e le salse salate lontano dalla tavola.
5. Controllare le etichette dei prodotti alimentari prima di acquistarli per scegliere quelli a minor contenuto di sale.