ATS Insubria VA Prot n.DIPS.0051016.13-05-2025.h.16:23

Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ATS Insubria

Direzione Sanitaria
DIPARTIMENTO DI IGIENE E PREVENZIONE SANITARIA

Via Ottorino Rossi n. 9 – 21100 Varese
Tel. 0332/277.240-576
www.ats-insubria.it
protocollo@pec.ats-insubria.it

Classificazione:02.03.07

Ai Sigg. Sindaci Comuni
dei Comuni afferenti ad ATS Insubria

Alle Aziende aderenti al progetto WHP

Alle Aziende di ristorazione afferenti
ad ATS Insubria

OGGETTO: "SALT AWARENESS WEEK" IN ITALIA.

Questa Agenzia è da sempre impegnata nella sensibilizzazione della popolazione sull'importanza della prevenzione e della promozione della salute per ridurre l'incidenza delle malattie cronico-degenerative.

Anche quest'anno tra il **12 e il 18 maggio si svolgerà in tutti i Paesi la Settimana Mondiale per la Riduzione del Consumo di Sale** lanciata dal WASSH - World Action on Salt, Sugar and Health (https://www.worldactiononsalt.com/awarenessweek/salt-awareness-week/world-salt-awareness-week-2025/) .Come sempre, la **SINU collabora con WASSH coordinando per l'Italia la campagna**, che sottolinea quest'anno come la riduzione del consumo di sale – attraverso semplici indicazioni pratiche – determini un beneficio sulla salute cardiovascolare

Le **5 mosse importanti per ridurre gli apporti di sale** sono: leggere bene l'etichetta e scegliere i prodotti con minor contenuto di sale, usare erbe aromatiche e spezie per insaporire i piatti e non aggiungere altro sale, preferire gli alimenti freschi a quelli pronti al consumo ed eventualmente sciacquare verdure e legumi in scatola prima di consumarli, ridurre gradualmente il sale dalle ricette.

La quota di sodio assunta con la dieta (1 g di sodio = 2,5 g di sale) è la somma delle quantità, generalmente piccole, presenti negli alimenti naturali, di quelle aggiunte durante la cottura o a tavola, e delle dosi, ancora maggiori, aggiunte a molti alimenti nel corso delle trasformazioni industriali e artigianali (pane, pizza, formaggi, salumi, prodotti in scatola e in vetro, pasti pronti, cereali per la prima colazione). Complessivamente, ancora oggi consumiamo in media circa il doppio della quantità massima (5 grammi al giorno) raccomandata dall'OMS, dalla SINU attraverso i LARN e da tutte le agenzie per la salute nazionali e internazionali.
Meno sale in 5 mosse! Gli speciali accorgimenti che la SINU suggerisce in occasione della Settimana Mondiale per limitare al massimo il consumo di sale sono i seguenti:

1. Al supermercato, controllare le etichette e scegliere gli alimenti con meno sale aggiunto (meglio se contenenti meno di 0,3 g di sale per 100 g di prodotto);
2. In cucina e a tavola, insaporire i piatti facendo un ampio utilizzo di erbe e di spezie in base ai propri gusti piuttosto che utilizzare sempre e solo il sale;
3. Limitare l'acquisto di alimenti pronti al consumo e prediligere assolutamente i prodotti freschi, che, per lo più, hanno un contenuto di sale molto basso;
4. Cucinare la pasta, la verdura e i legumi con sempre meno sale e insaporirli in modo diverso e originale;
5. Scolare e risciacquare accuratamente verdure e legumi in scatola prima di consumarli.

Con tale proposito, si chiede cortesemente di condividere attraverso i canali che riterrete più opportuni il file allegato, che dovrà essere **reso pubblico solo dal 12/05/25 in occasione dell'avvio dell'iniziativa** e di **rendicontare le azioni** svolte alla mail sianinsubria@ats-insubria.it

Il contributo delle Amministrazioni coinvolte, fra l'altro, permetterà la creazione di un database per le iniziative di prevenzione e promozione della salute svolte in ambito territoriale.

ATS Insubria si impegna ad attuare, da un lato, la *governance* della raccolta, monitoraggio ed elaborazione dei dati.

Distinti saluti.

IL DIRETTORE
DEL DIPARTIMENTO DI IGIENE E
PREVENZIONE SANITARIA
Dott. Paolo Bulgheroni

Documento informatico firmato digitalmente
ex D.P.R. n. 445/2000 e D. Lgs. n. 82/2005 e norme collegate
sostituisce il documento cartaceo firmato in autografo

Responsabile del procedimento: Dott.ssa Maria Bianchi

All.2