

Indagine conoscitiva sul gradimento della riduzione di sale al pasto

Guida B., Trio R., Nasti G., Muscariello E., D'Elia L*, Rossi G*, Di Geronimo O., Scotti A., Montano A., Cassese A., Mastantuono T., Strazzullo P*, Colantuoni A.

Department of Neuroscience and *Department of Clinical & Experimental Medicine, "Federico II" University Medical School, 80131 Naples, Italy

Introduzione: La relazione diretta tra i livelli di assunzione di sale e pressione arteriosa rappresenta il cardine di un'ampia serie di osservazioni epidemiologiche e cliniche. L'eccessivo apporto di sale con la dieta si associa ad un aumentato rischio di ipertensione arteriosa. Pertanto, una modalità di prevenzione primaria da attuare a livello collettivo fin dalla giovane età, è quella di sviluppare un'abitudine al consumo di alimenti a ridotto contenuto di sodio e allo stesso tempo quella di ridurre la quota di sale discrezionale, cominciando dalle mense scolastiche fino alle strutture adibite alla ristorazione collettiva dei luoghi di lavoro.

Scopo: Scopo dello studio è stato quello di valutare l'adattabilità e il gradimento alla riduzione del sale discrezionale al pasto in un gruppo di soggetti dell'area napoletana. L'indagine è stata promossa dal Gruppo di lavoro Intersocietario per la Riduzione del Consumo di Sale in Italia (GIRCSI) e dalla SINU nell'ambito della WASH Salt Awareness Week 2012.

Metodi: Hanno preso parte allo studio 219 (127 maschi, 92 femmine) dipendenti e studenti dell'A.O.U. Federico II di età compresa tra i 20-75 anni, recatisi alla mensa aziendale per il consumo del pasto. La riduzione del sale è stata effettuata dal personale addetto alla cucina riducendo del 15-20% la quantità di sale discrezionale rispetto alla quantità abituale utilizzata nella preparazione degli alimenti. I soggetti non venivano avvertiti della riduzione del sale e al momento del ritiro del pasto veniva consegnato loro un semplice questionario di gradimento riguardante l'impressione sulla riduzione del sale dei cibi, il gusto del cibo e la fattibilità di una alimentazione a ridotto contenuto di sale a lungo termine. Non erano disponibili dosatori di sale ma erano venivano forniti agli utenti su specifica richiesta.

Risultati: I dati elaborati in merito all'impressione sulla riduzione del sale nei cibi, hanno rilevato un'impressione positiva nel 29.2% dei soggetti, molto positiva nel 21.9% , mentre il 33.8% non ha riscontrato alcuna differenza rispetto al solito. Sulla percezione della riduzione del sale e relativo gusto del cibo, il 38.4% non avvertiva particolare differenza rispetto al solito, il 25.6% riteneva i cibi cucinati appena meno salati rispetto al cibo consumato abitualmente e soltanto 13.2% avvertiva una sensibile riduzione del sale. Sulla fattibilità di un'alimentazione a ridotto contenuto di sale a lungo termine, il 31.1 % si è mostrato favorevole, il 34.7 % ha espresso un parere assolutamente favorevole e solo il 9.1% si è dichiarato contrario a mantenere stabilmente le modifiche attuate. La richiesta di sale da aggiungere ai cibi cucinati in tale giornata, è stata fatta dal 24.6% dei soggetti in esame.

Conclusioni: Il nostro approccio ha mostrato una buona risposta alla riduzione del sale discrezionale agli alimenti. Infatti, oltre il 50% dei soggetti ha manifestato un'impressione positiva su tale modifica, il 36% non ha riscontrato modificazioni nel gusto degli alimenti e oltre il 60% ha mostrato a tale riduzione, un atteggiamento assolutamente favorevole a tali modifiche da protrarre nel tempo. Pertanto, è auspicabile che la riduzione del quantitativo di sale nell'ambito della ristorazione collettiva venga adottata come strategia di salute pubblica in modo continuo e costante, costituendo così un momento di prevenzione primaria nelle patologie cardiovascolari.

