

**Consumo di sale in Italia: i risultati del Progetto MINISAL**

S. Giampaoli  
Istituto Superiore di Sanità, Roma

**Progetto MINISAL - GIRCSE**  
**BUONE PRATICHE SULL'ALIMENTAZIONE:**  
**VALUTAZIONE DEL CONTENUTO DI SODIO, POTASSIO E IODIO**  
**NELLA DIETA DEGLI ITALIANI**

**OBIETTIVO GENERALE**  
Ottendere informazioni attendibili sul consumo medio di sodio, di potassio e di iodio pro-capite nella popolazione italiana su base regionale, per classi di età e in relazione alla presenza di ipertensione arteriosa, nell'ambito dell'azione di intervento sul consumo di sale prevista dal programma GUADAGNARE SALUTE

**OBIETTIVO SPECIFICO 1 - Istituto Superiore di Sanità**  
Valutare il consumo medio giornaliero di sodio, potassio e iodio pro-capite in un campione rappresentativo della popolazione italiana adulta su base regionale e per classi di età

**OBIETTIVO SPECIFICO 2 - Fondazione per l'Iipertensione Arteriosa (SIIA)**  
Valutare il consumo medio giornaliero di sodio, potassio e iodio pro-capite in un campione rappresentativo della popolazione italiana affetta da ipertensione arteriosa su base regionale e per classi di età

**OBIETTIVO SPECIFICO 3 - Clinica Pediatrica, Università di Foggia**  
Valutare il consumo medio giornaliero di sodio pro-capite in un campione rappresentativo della popolazione italiana di età pediatrica (6-18 anni)

**OBIETTIVO SPECIFICO 4 - Istituto Nazionale per la Ricerca sugli Alimenti (INRAN)**  
Valutare il contenuto medio di sodio in campioni di pane e prodotti da forno su base regionale

**il progetto cuore**  **guadagnare salute**  rendere facili le scelte salutari  **per il tuo cuore**  **EHEJ**  Measuring the Health of Europeans

Osservatorio Epidemiologico Cardiovascolare  
Health Examination Survey 2008-2012

**Esame della popolazione**

- Pressione arteriosa (3 misurazioni)
- Prelievo di sangue a digiuno per esami ematochimici (trigliceridemia, colesterolemia totale e HDL, glicemia, creatininemia, emocromo)
- Questionario (attività fisica, abitudine al fumo, alimentazione, anamnesi patologica, trattamento farmacologico, familiarità)
- Questionario alimentare - food frequency (EPIC)
- Misure antropometriche (peso, altezza, circonferenza vita e fianchi)
- ECG, densitometria ossea, spirometria, monossido di carbonio
- Raccolta delle urine 24 h (sodio, potassio, iodio)



**il progetto cuore**  **guadagnare salute**  rendere facili le scelte salutari  **per il tuo cuore**  **EHEJ**  Measuring the Health of Europeans

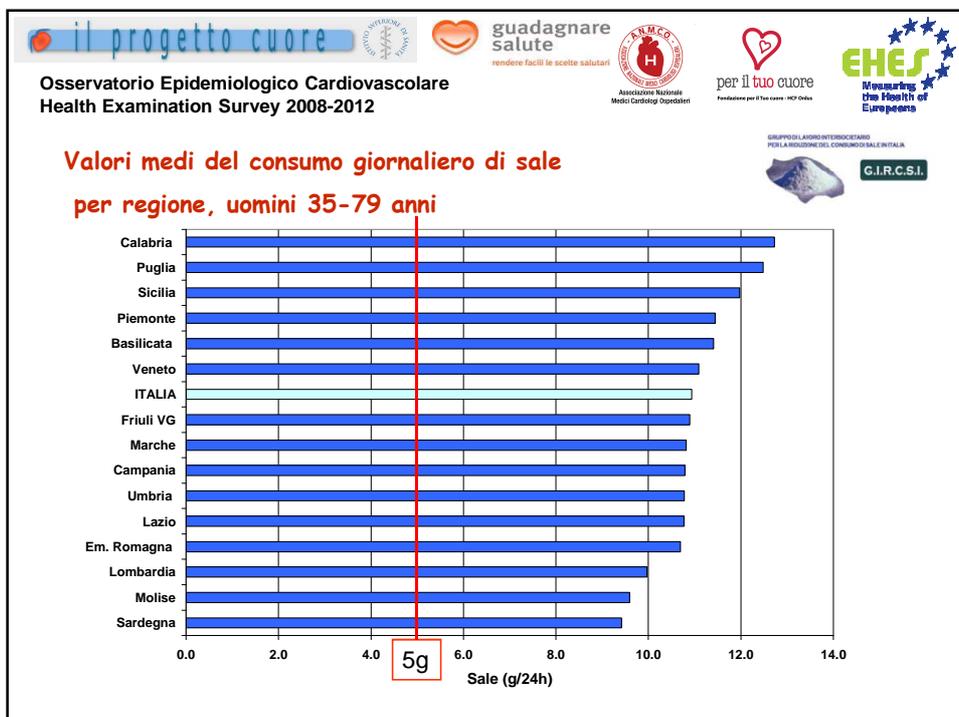
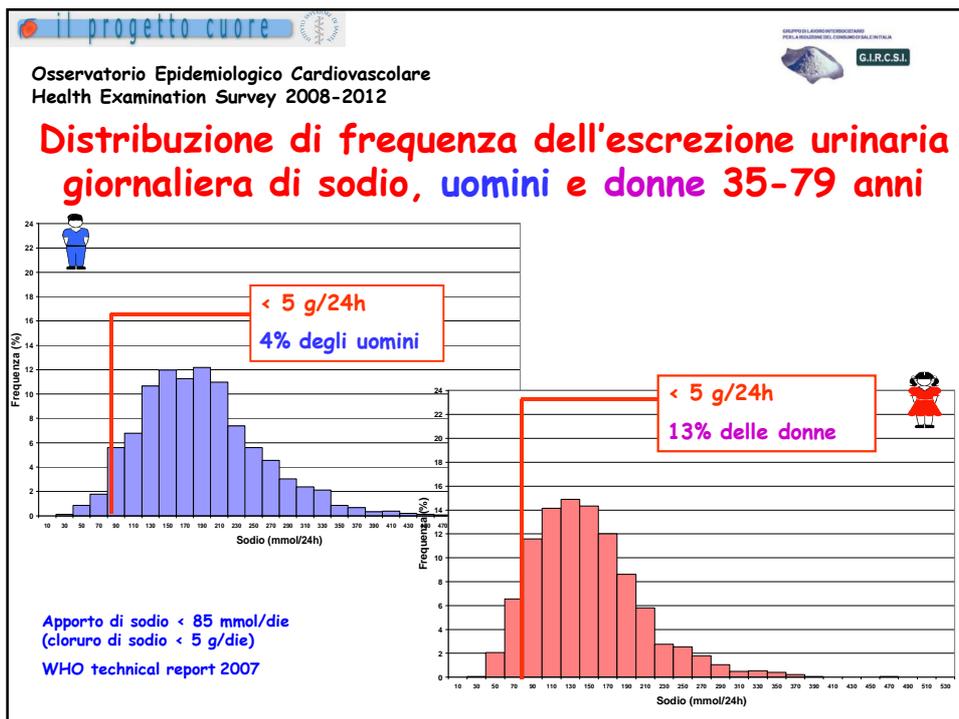
Osservatorio Epidemiologico Cardiovascolare  
Health Examination Survey 2008-2012

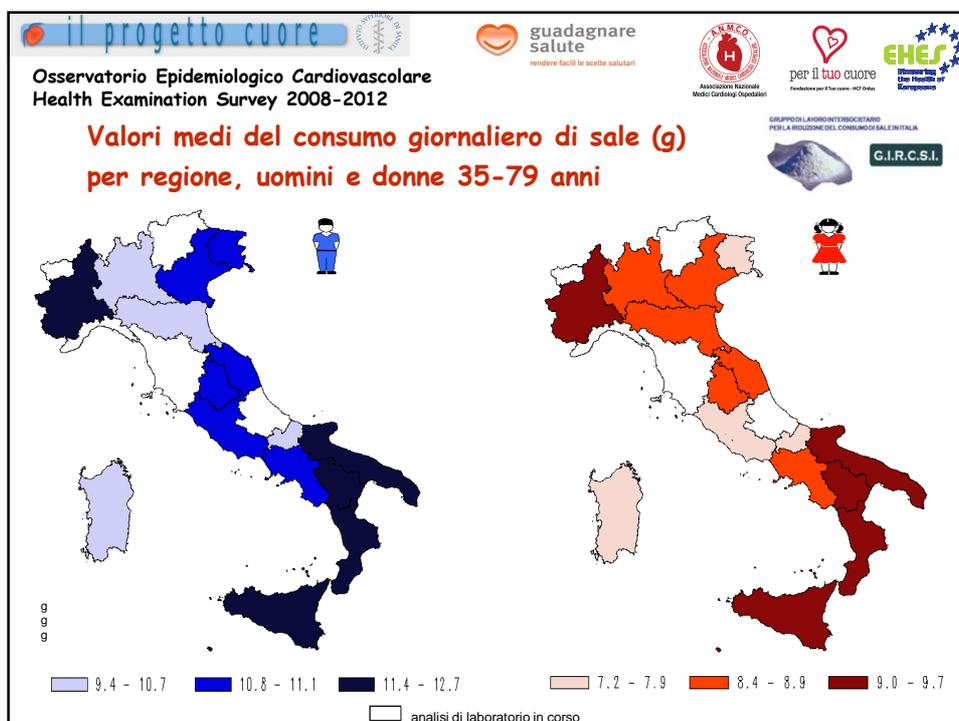
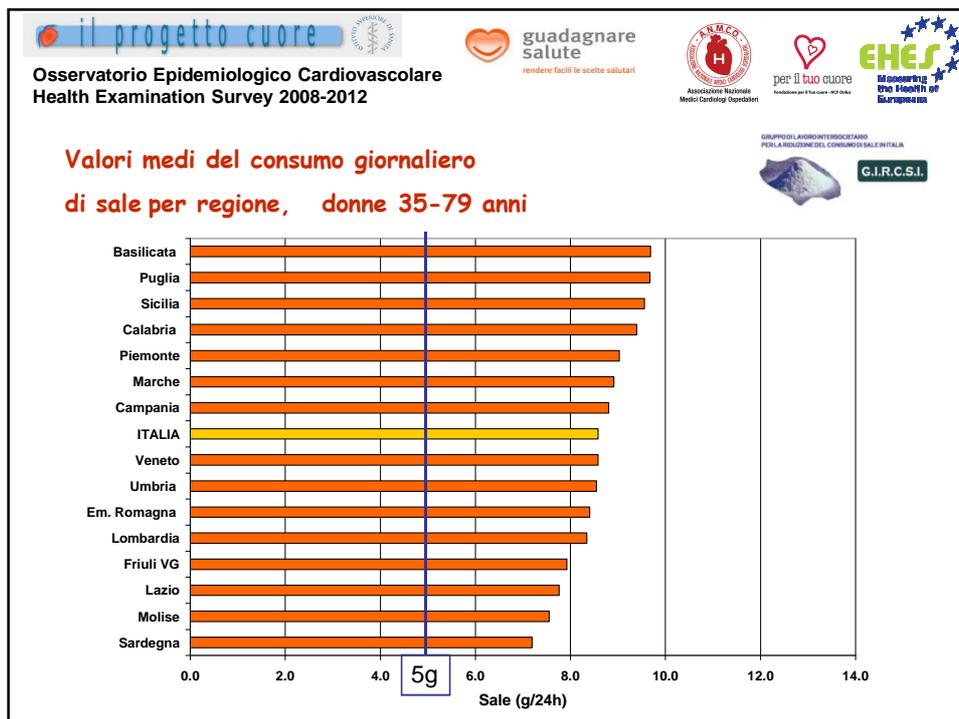
**Numerosità, valori medi, minimi e massimi di sodio, potassio e creatinina nelle urine delle 24h**

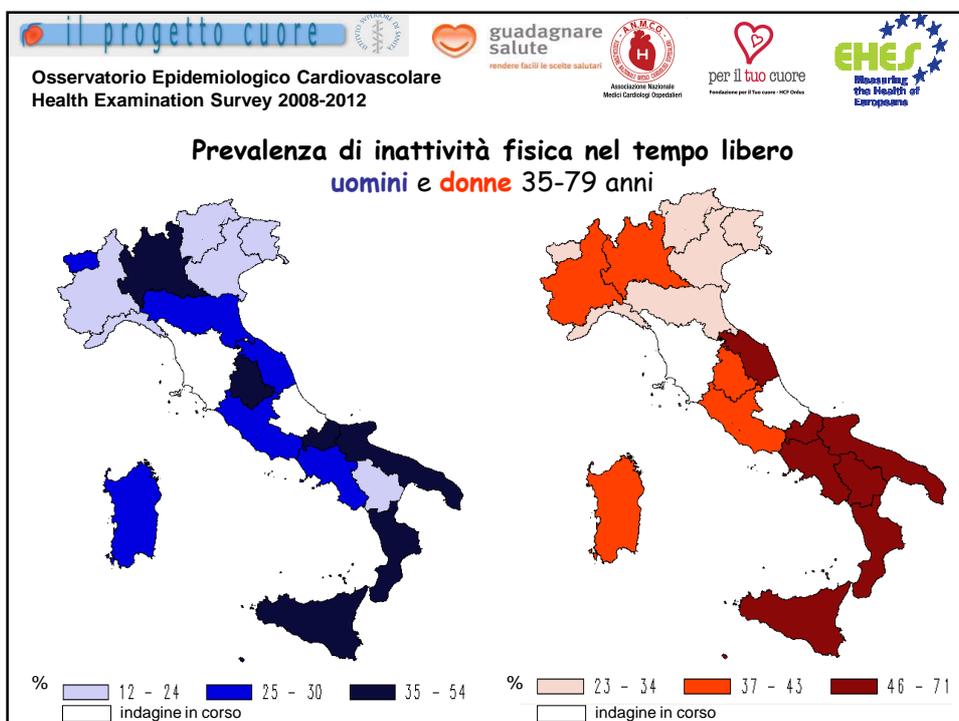
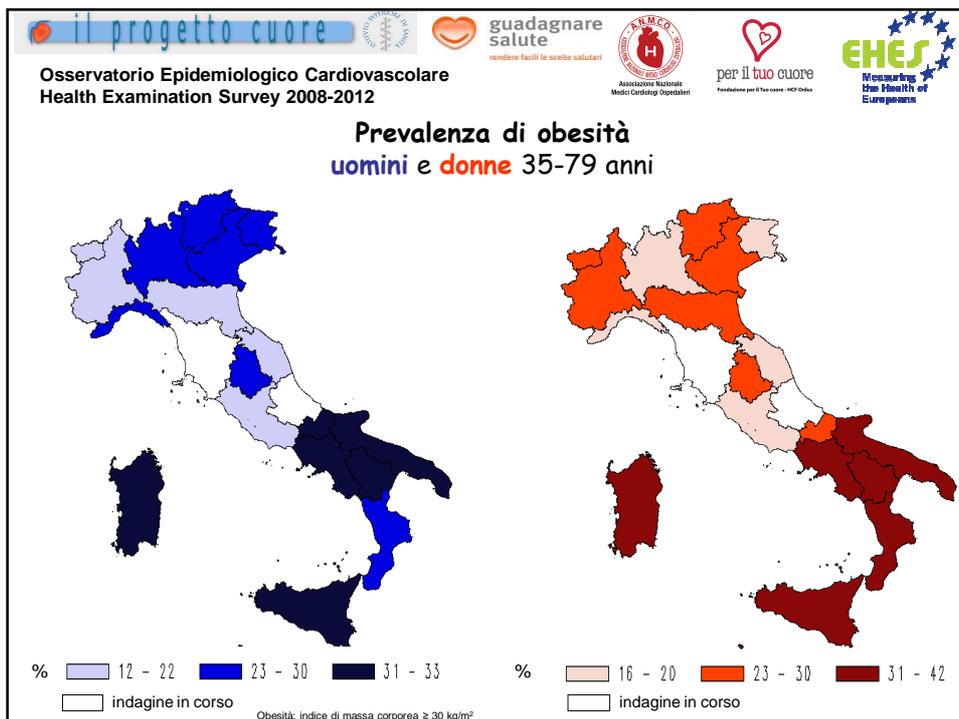


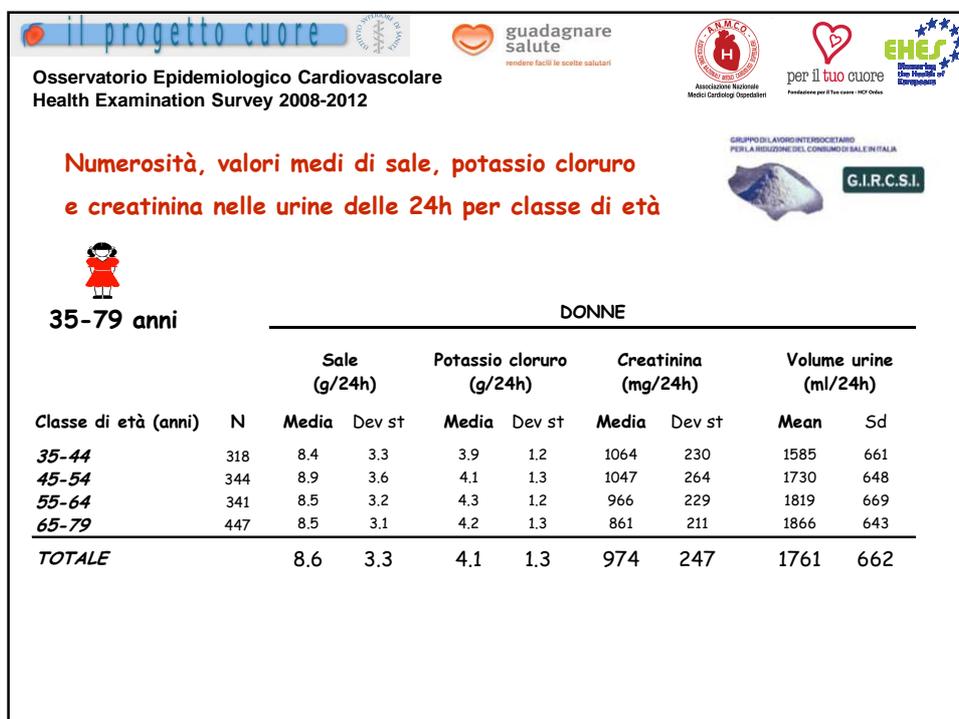
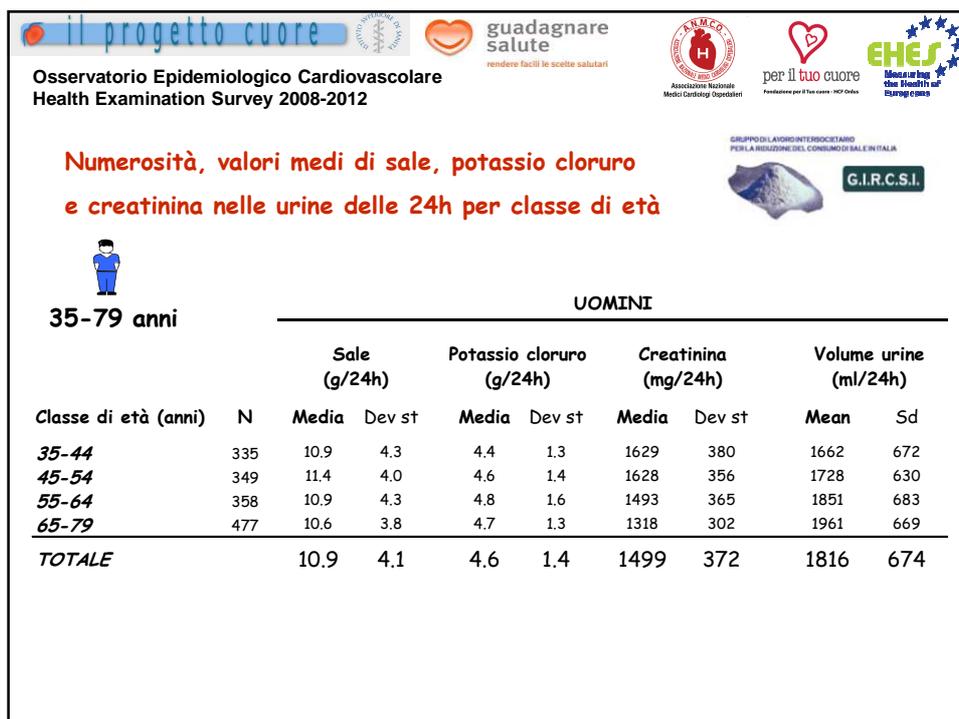
	UOMINI (n=1519)				DONNE (n=1450)			
	Media	Dev st	Min	Max	Media	Dev st	Min	Max
Sale (g/24h)	10.9	4.1	1.6	31.7	8.6	3.3	2.1	27.3
Potassio cloruro (g/24h)	4.6	1.4	1.3	12.6	4.1	1.3	1.4	10.4
Sodio/Potassio	3.1	1.2	0.8	9.8	2.8	1.0	0.7	8.9
Creatinina (mg/24h)	1499	372	543	3177	974	247	305	2285
Volume urine (ml)	1816	674	500	5000	1761	662	500	3500

  
35-79 anni









**il progetto cuore**  **guadagnare salute**  
rendere facili le scelte salutari

**Osservatorio Epidemiologico Cardiovascolare**  
Health Examination Survey 2008-2012

**ANMCO**  
Associazione Nazionale Medici Cardiologi Ospedalieri

**per il tuo cuore**  
Fondazione per il tuo cuore - ICF Onlus

**EHEJ**  
Monitoring the Health of Europeans

**GRUPPO DI LAVORO INTERSOCIETARIO PER LA RIDUZIONE DEL CONSUMO DI SALE IN ITALIA**  
**G.I.R.C.S.I.**

**QUESTIONARIO PER LA STIMA DEL CONSUMO ABITUALE DI SALE**

- *Quanto spesso AGGIUNGE il sale a tavola?*
- *Quanto pane consuma nell'intera giornata?*
- *Quante volte alla settimana consuma formaggi, salumi o insaccati?*
- *Le capita di avere molta sete, in particolare dopo un pasto?*
- *Quando mangia fuori casa il cibo le sembra di solito?*

**il progetto cuore**  **guadagnare salute**  
rendere facili le scelte salutari

**Osservatorio Epidemiologico Cardiovascolare**  
Health Examination Survey 2008-2012

**ANMCO**  
Associazione Nazionale Medici Cardiologi Ospedalieri

**per il tuo cuore**  
Fondazione per il tuo cuore - ICF Onlus

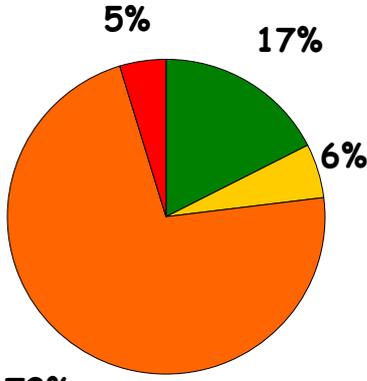
**EHEJ**  
Monitoring the Health of Europeans

**GRUPPO DI LAVORO INTERSOCIETARIO PER LA RIDUZIONE DEL CONSUMO DI SALE IN ITALIA**  
**G.I.R.C.S.I.**

**QUESTIONARIO PER LA STIMA DEL CONSUMO ABITUALE DI SALE**

• *Quanto pane consuma nell'intera giornata?*

**35-79 anni**



Consumo	Percentuale
consumo sempre pane senza sale o con pochissimo	17%
meno di 3 fette o di 3 panini piccoli	6%
4-5 fette o 4-5 panini piccoli	72%
più di 5 fette o di 5 panini piccoli	5%

**il progetto cuore**   **guadagnare salute**  
rendere facili le scelte salutari

**Osservatorio Epidemiologico Cardiovascolare**  
**Health Examination Survey 2008-2012**

 **per il tuo cuore**   
Associazione Nazionale Medici Cardiologi Ospedalieri Fondazione per il tuo cuore - HCF Onlus **EHES**  
European Heart Health Survey

**CONCLUSIONI**

- Possibile una raccolta delle urine delle 24 ore su un campione rappresentativo della popolazione adulta italiana
- Il consumo medio di sale al giorno è risultato pari a 11 grammi negli uomini ed 9 nelle donne, ben oltre l'apporto di sale raccomandato
- Il consumo di sale risulta avere una stratificazione regionale, con valori maggiori al sud e minori nelle regioni centrali
- In quasi tutte le regioni non più dell'1% dichiara di consumare sempre pane senza sale o con pochissimo sale

 **G.I.R.C.S.I.**