



Il consumo di sale in Calabria: i dati del sistema di sorveglianza PASSI 2023-2024

Un consumo eccessivo di sale aumenta il rischio di patologie cardiovascolari correlate all'ipertensione arteriosa ma anche di altre malattie cronico-degenerative, quali i tumori dell'apparato digerente, in particolare quelli dello stomaco, osteoporosi e malattie renali. Per questa ragione se ne raccomanda un consumo moderato.

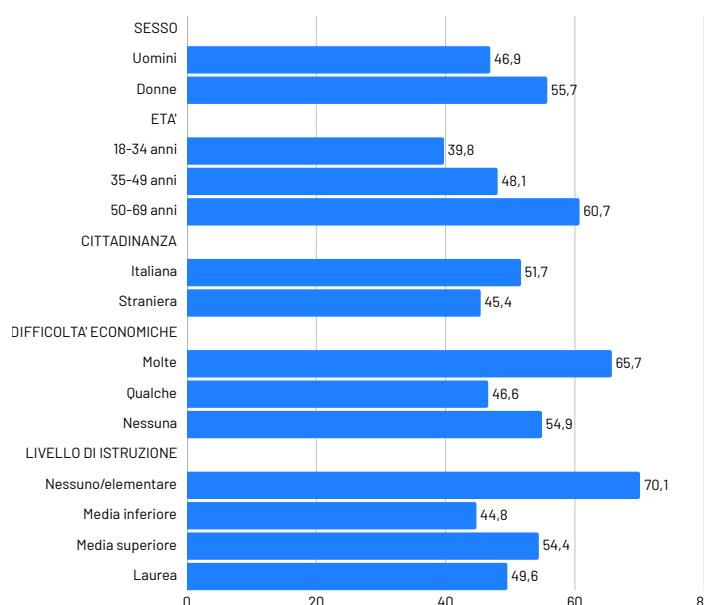
Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), non si dovrebbe consumare una quantità di sale superiore ai 5 grammi al giorno, corrispondenti a circa 2 grammi di sodio, ma in Italia i livelli di consumo sono ancora ben lontani dai valori raccomandati.

Il consumo di sale

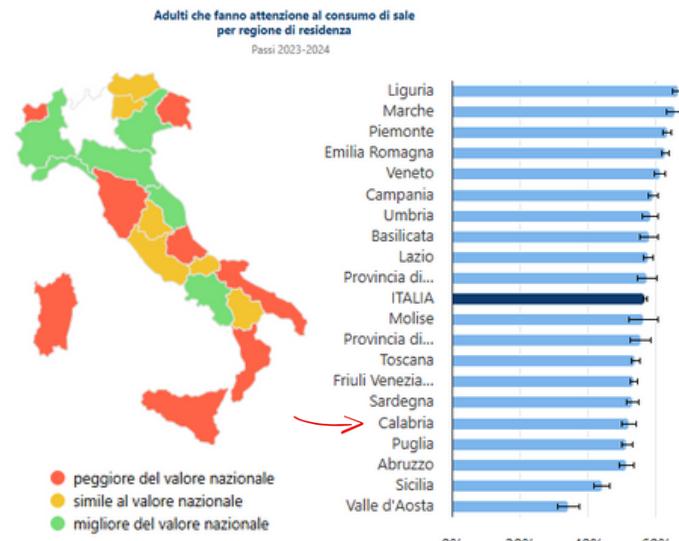
I dati PASSI riferiti al biennio 2023-2024 rivelano che in Calabria 5 persone su 10 (**51%**) fanno attenzione o cercano di ridurre la quantità di sale assunta a tavola, nella preparazione dei cibi e nel consumo di quelli conservati.

L'uso consapevole del sale

L'uso consapevole del sale è più frequente fra le donne (56% vs 47% negli uomini), nelle persone più grandi di età (raggiunge il 61% fra i 50-69 anni vs 40% fra i 18-34 anni), fra i residenti con cittadinanza italiana (52% vs 45% fra gli stranieri) e tra gli individui con molte difficoltà economiche e meno istruiti (in particolare coloro che hanno un basso livello di istruzione hanno un'attenzione maggiore all'impiego di sale nell'alimentazione).



Chiaro il gradiente geografico per cui è maggiore l'attenzione al consumo di sale fra i residenti nelle regioni del Nord (62% vs 52% dei residenti nel Meridione).



Il consumo di sale negli adulti con almeno 1 patologia

Fra le persone con almeno una patologia cronica, **il 36% sembra non prestarsi attenzione**; anche se tra chi ha una diagnosi di ipertensione arteriosa o di malattie renali (per le quali la riduzione del consumo di sale diventa strumento di controllo della malattia), la percentuale di chi ne fa un uso consapevole risulta più alta (75% e 74% rispettivamente) questa non raggiunge comunque i livelli attesi.



Il consumo di sale nelle donne in gravidanza

In questo sottogruppo di popolazione **la percentuale di attenzione** al consumo di sale è significativamente maggiore (**72%**) rispetto alla popolazione femminile di riferimento, in età fertile ma non in gravidanza (28%).



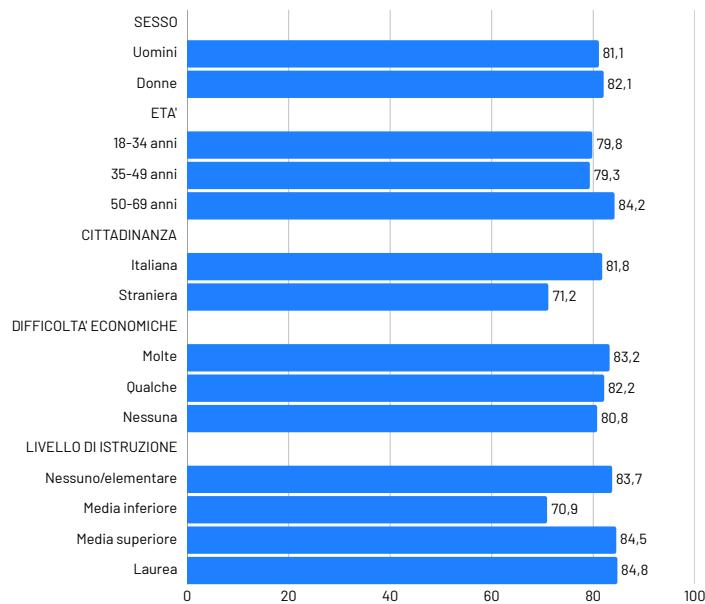
L'atteggiamento dei sanitari

Fra coloro che hanno avuto un contatto con un medico o altro operatore sanitario nei dodici mesi precedenti l'intervista, **1 su 4 (24%) riferisce di aver ricevuto il consiglio su un utilizzo appropriato del sale nella dieta** e, anche se si arriva al 60% fra le persone con ipertensione o insufficienza renale, queste percentuali non migliorano nel tempo.

Il consumo di sale iodato

I dati relativi al biennio 2023-2024 evidenziano una buona consapevolezza, nella popolazione adulta residente in Italia, dell'importanza di assumere iodio attraverso il sale iodato. Complessivamente, infatti, l'**82% delle persone intervistate sceglie di utilizzare il sale iodato**, moltissimi lo usano abitualmente (45% sempre e il 15% spesso) mentre altri riferiscono di usarlo qualche volta (22%).

La quota di chi riferisce di usare il sale iodato è maggiore fra i cittadini italiani rispetto agli stranieri (82% vs 71%) e nella fascia di età 50-69 anni (84%).



Se 82 persone su 100 usano il sale iodato, c'è una quota della popolazione che riferisce di **non usarlo mai (circa il 18%)** e una porzione, poco inferiore all'**1%**, **che riferisce di non sapere neanche cosa sia.**

	Calabria %	Italia %
Adulti che usano sale iodato (sempre/spesso/a volte)	81,6	77,9
Adulti che consumano sale iodato abitualmente (sempre/spesso)	59,5	61,2

Il consumo di sale iodato in particolari condizioni fisiologiche o fasi della vita

La consapevolezza dell'importanza che assume lo iodio in particolari condizioni fisiologiche e fasi della vita è dimostrata anche dai dati sul consumo di sale iodato in gravidanza, durante l'allattamento e nell'infanzia: **sia fra le donne in gravidanza che fra quelle che allattano al seno il 73% riferisce di usare il sale iodato** nella preparazione dei pasti in casa, **l'83% fra le persone che vivono con bambini di 0-14 anni di età.**



È importante anche notare che fra le persone con patologie croniche (fra quelle indagate in PASSI) non c'è alcuna riserva, come è corretto che sia, sul consumo di sale arricchito di iodio e la quota di chi ne fa uso, pur avendo una o più patologie croniche, non differisce da chi non ne ha.

Considerazioni

In Calabria ancora solo 5 persone su 10 fanno attenzione o cercano di ridurre la quantità di sale assunta a tavola, nella preparazione dei cibi e nel consumo di quelli conservati. I dati sull'attenzione dei medici alla "salute a tavola" dei loro assistiti mostrano ancora una volta che il consiglio medico è uno strumento ancora poco utilizzato e in gran parte finalizzato al contenimento del danno (così come accade per i consigli su fumo, alcol, sedentarietà o eccesso ponderale).



Che cos'è il sistema di sorveglianza PASSI?

PASSI (Progressi delle Aziende Sanitarie per la Salute in Italia) è un sistema di sorveglianza della popolazione adulta. L'obiettivo è stimare la frequenza e l'evoluzione dei fattori di rischio per la salute, legati ai comportamenti individuali, oltre alla diffusione delle misure di prevenzione. Un campione di residenti di età compresa tra **18 e 64 anni** viene estratto con metodo casuale dagli elenchi delle anagrafi sanitarie. Personale delle ASP, specificatamente formato, effettua interviste telefoniche con un questionario standardizzato. I dati vengono registrati in forma anonima in un archivio unico nazionale. Per il periodo **2023-2024** per la regione Calabria sono state incluse nell'analisi **1674** interviste.

Per maggiori informazioni, visita il sito www.epicentro.iss.it/passi

A cura di:

- Dott.ssa Emilia Caligiuri - ASP di Catanzaro
- Francesco Lucia; Dario Macchioni, Anna Domenica Mignuoli, Giuseppe Furgiuele, Annamaria Lopresti, Elisa Lazzarino, Claudia Zingone, Maria Crinò, Domenico Flotta. Gruppo di Coordinamento Sorveglianze PASSI e PASSI d'Argento - Regione Calabria (DDG n.13157 del 19/09/2024)