



IL COMMENTO

Togliere il sale dagli alimenti allunga la vita

IL FAMOSO *Tomato Ketchup della Heinz ha cambiato la propria ricetta dopo 40 anni di gloriosa storia sulle tavole degli americani e del resto del mondo: meno 15% di sale. Questo è uno degli effetti della guerra del sale appena iniziata negli USA. Dopo l'alcol, il fumo e la lotta all'obesità, ecco una nuova crociata americana contro i cibi troppo salati e quindi dannosi per la salute umana, perché causa dell'aumento della pressione arteriosa e di malattie cardiovascolari. A farsi portavoce di questa battaglia è direttamente la Food and Drug Administration che con il Dipartimento dell'agricoltura si è posta l'obiettivo di una graduale ma sostanziale riduzione del sale dai piatti degli americani. A scendere in campo anche altri nomi illustri come la first lady Michelle Obama e il sindaco di New York, Bloomberg, quest'ultimo con l'obiettivo di ridurre del 25% in 5 anni il contenuto di sale nei cibi confezionati, nella catene di fast food e nella ristorazione della propria città. Un'azione congiunta della politica americana che sembra già aver dato i suoi frutti. Non solo la Heinz ma anche altre multinazionali come Starbucks, Subway, Mars hanno già annunciato di volersi liberare dal sodio in eccesso; la Kraft ha già ridotto del 10% il sale in tutta la produzione americana e la PepsiCo ha creato un nuovo tipo di cristalli di sodio, usati per le patatine, che riducono il sale del 25%. Si calcola che attualmente ogni americano consuma in media 8-10 grammi di sale al giorno e che la riduzione drastica del sale potrebbe impedire 531.885 ictus e 480.358 attacchi di cuore nella fascia di popolazione tra 40 e 85 anni; un risparmio stimato di 32,1 miliardi di dollari per il sistema sanitario degli Usa.*

rosati@qualivita.it

