



# SETTIMANA MONDIALE 2022 PER LA RIDUZIONE DEL CONSUMO DI SALE

## SHAKE THE SALT HABIT

### PRESSIONE ARTERIOSA BASSA



## MENO SALE



### MINOR RISCHIO DI ICTUS E MALATTIE DEL CUORE



**L'INDUSTRIA ALIMENTARE**  
possiede la chiave per una salute migliore.  
Due terzi del sale che mangiamo ogni  
giorno è già nel cibo che acquistiamo.

**Unitevi a noi e chiediamo di  
scuoterci di dosso l'abitudine al  
sale !**

	Sale
ALTO	superiore a 1-1,2 g /100 g
MEDIO	da 0,3 a 1-1,2 g /100 g
BASSO	inferiore a 0,3 g /100 g

N.B. 1 grammo di sodio corrisponde a 2,5 grammi di sale

**RICORDA, POCO SALE MA CHE SIA IODATO**

La maggior parte del sale introdotto con la dieta è quello già presente nei prodotti che acquistiamo.

Diversi alimenti, naturalmente poveri in sale, subiscono infatti un trattamento tecnologico di trasformazione che li rende più salati. Leggendo l'etichetta puoi comprendere quanto sale consumi ogni giorno insieme alla tua famiglia.

E per scoprire quanto sale consumi compila il questionario al link <https://sinu.it/questionario/>

*Aderisce alla campagna:*

Sistema Socio Sanitario  
 Regione Lombardia  
ATS Brianza