

Oms, meno sale e più frutta nella nostra alimentazione

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (Oms) ha modificato le proprie linee guida riguardanti il consumo di sodio e potassio. Secondo gli esperti dell'Oms gli adulti dovrebbero consumare meno di 2.000 mg di sodio (equivalenti a circa 5 grammi di sale) e almeno 3.510 mg di potassio al giorno. Questo perché una persona con livelli elevati di sodio e bassi livelli di potassio nell'organismo potrebbe incorrere in gravi complicazioni per la salute, prima fra tutte l'ipertensione arteriosa causa di ictus e altre gravi patologie cardiache.

E' bene precisare che la gran parte del sodio che quotidianamente viene assunto non è quello aggiunto durante la preparazione dei cibi, ma quello contenuto naturalmente in numerosi alimenti, e in quantità molto più elevate nei prodotti trasformati, nei cibi precotti, negli snack, nelle patatine, nonché in numerosi condimenti.

Pertanto – raccomanda l'Oms – sarebbe bene ridurre il consumo di questi alimenti e aumentare invece le porzioni giornaliere di frutta e verdura, che sono ricche di potassio. Ma è buona regola preferire sempre i prodotti freschi e stagionali, perché i processi di trasformazione ne riducono la quantità in molti alimenti. Fagioli, piselli, spinaci, cavoli, prezzemolo, frutta secca costituiscono una fonte preziosa di potassio per il nostro organismo. La cui mancanza è in grado di provocare uno stato di indebolimento generale, spesso accompagnato da stanchezza e da senso di nausea o di sonnolenza.

L'Oms precisa inoltre che le linee guida devono essere rispettate anche per i bambini: il limite dei 5 grammi indicato per gli adulti dovrebbe essere corretto verso il basso in base al peso, all'altezza e al consumo energetico. Questo perché è assai probabile che un problema di pressione alta fin da bambini, se sottovalutato, possa peggiorare nel tempo fino a mettere seriamente a repentaglio la salute dell'individuo una volta divenuto adulto.

Gli esperti dell'Oms sono inoltre impegnati nella preparazione di nuove linee guida riguardanti il consumo di zuccheri e di grassi per ridurre il rischio di obesità e delle malattie non trasmissibili.