



di Giovanni Ballarini

19 luglio 2017

SALE E SALUTE A TAVOLA



Fino dai tempi antichi il sale è un alimento indispensabile. La parola latina *sal* si correla a *salus* o salute e a *salubritas* o sanità, e *salve* è l'augurio per un'ottima giornata. Nella lingua greca antica la parola *als* usata per il sale indica anche il mare, da dove si estrae. Sull'utilizzo del sale abbiamo documentazioni già nelle prime civiltà dei Sumeri, Egizi, Cinesi (3000 a. C.), Ittiti ed Ebrei (2000 a. C.). I Romani utilizzano il sale nelle offerte votive agli dei, lo assumono come farmaco e lo usano nella conservazione degli alimenti, come gli Egizi, Etruschi e altri popoli. La storia dei popoli mediterranei coincide con la storia del sale, più prezioso dell'oro e per il quale si costruiscono strade e tra queste la Via Salaria. Salario è la razione di sale data in paga dai soldati insieme con i viveri. Il sale è una merce preziosa e soggetta a gabelle che suscitano rivoluzioni come la Marcia del Sale nel 1930 guidata in India dal Mahatma Gandhi. In Italia la tassa sul sale è abolita soltanto nel 1974.

Numerose sono le valenze simboliche del sale: fedeltà e stabilità, purificazione dal demonio, malaugurio se caduto sulla tavola o a terra. Nella Bibbia il sale rappresenta l'intelligenza illuminata dello spirito e Gesù Cristo invita i suoi discepoli a essere il sale della terra. Insulsi sono gli uomini stolti e detti sciocchi perché ritenuti non avere sale in zucca (testa). Il sale identifica anche il tipo di cucina e fa dire a Dante (Paradiso XVII, vv 58-59) *Tu proverai sì come sa di sale / lo pane altrui* e il pane senza sale è detto sciocco, come chi non è sapiente o saggio. In gastronomia si usano sali di tipo diverso secondo l'origine (marina e di miniera o salgemma), raffinato o integrale, a grana grossa o fine, con colori e aromi diversi secondo la provenienza, il metodo di produzione e di lavorazione (sale dolce, amaro, raffinato,

integrale, iodato ecc.).

Il sale dà sapore ai cibi ed entra nella cucina da quando la nostra specie inventa l'agricoltura, coltiva i campi e aumenta la quota di cibi vegetali e per questo è il condimento principe per le verdure, che anche per questo sono preparate in insalata. Di sale aggiunto non hanno bisogno gli animali carnivori perché a loro basta quello contenuto nelle carni di cui si cibano, mentre gli animali che si nutrono solo di vegetali, come le capre e altri ruminanti selvatici e domestici, ne sono avidi.

Il sale da cucina, cloruro di sodio, contiene il sodio che bilancia il potassio contenuto nelle cellule e presente nei liquidi del corpo, soprattutto sangue e linfa, ed è eliminato con le urine sotto il governo di ormoni e dall'attività dei reni, in un delicato equilibrio che tende a sregolarsi con la vecchiaia. Il cloruro di sodio è eliminato anche con il sudore e questo spiega perché le persone che lavorano e sudano in ambienti caldi, soprattutto con un'alimentazione prevalentemente vegetariana, hanno bisogno di molto sale. Al contrario chi vive in ambienti freddi, non suda e con un'alimentazione prevalentemente carnea ha bisogno di poco sale. Di conseguenza la quantità di sale per mantenersi in salute varia dai trecento grammi ai sette chilogrammi per anno, e cioè da meno di un grammo il giorno per chi non fa attività fisica e mangia pochi vegetali, ai quasi venti grammi giornalieri per chi lavora sudando intensamente in un clima caldo e si nutre prevalentemente di vegetali.

Oggi in Italia, come in molti altri paesi europei, considerando lo stile di vita, il tipo d'alimentazione e l'età media della popolazione si stima che la giusta quantità giornaliera di sale sia tra i cinque e i sei grammi, mentre la media della popolazione assume una dose doppia del sale necessaria e corretta per un buono stato di salute. L'elevata assunzione di sale deriva dal consumo di alimenti che spingono alla assuefazione al salato ricercandone sempre dosi maggiori (alto contenuto di sale usato anche per esaltare il gusto, dalle salse ai dolci, e spingere al consumo di bevande). I cibi conservati e precotti rappresentano la fonte principale di sodio con oltre il cinquanta per cento, mentre il trentacinque per cento deriva dal sale aggiunto a tavola sui cibi e la rimanente quantità dai cibi freschi. La Commissione Europea ritiene che più del settanta-cinque per cento del sale sia assunto dai cibi industriali o consumati fuori di casa.

Se il sale era salute, oggi sta divenendo un pericolo perché causando ritenzione di liquidi provoca un'ipertensione del sangue, con conseguenze negative sulle arterie (ictus cerebrale), aumento del lavoro del cuore e danno ai reni sottoposti a un continuo superlavoro di eliminazione del sodio. Nella media della popolazione, un consumo di sale entro i sei grammi giornalieri rispetto a nove, dieci grammi dei consumi abitudinari in molti paesi europei potrebbe ridurre la pressione arteriosa massima di sei, otto millimetri di mercurio, con una importante riduzione delle malattie croniche della terza età.

Si tratta comunque d'indicazioni generali perché la quantità di sale deve essere in relazione allo stile di vita e al tipo di alimentazione e quindi un vegetariano che fa molta attività fisica, soprattutto in estate, ha bisogno di molto sale fino ad avvicinarsi, come nei legionari romani, ai venti grammi giornalieri, e ridursi a pochi grammi in un anziano con dieta variata

e uno stile di vita sedentaria in un ambiente a temperatura condizionata.