

Il sale... della vita

Quante volte abbiamo sentito dire che una pietanza è insipida oppure troppo salata? Il cloruro di sodio, nome scientifico del sale, la cui formula chimica è NaCl, è un elemento che non manca mai nelle nostre case e di cui troppo spesso abusiamo. Secondo l'Oms, l'Organizzazione mondiale della sanità, è la causa principale dell'ipertensione e di gravi patologie che ne derivano. Si trova abbondantemente in natura, sia disciolto nell'acqua marina che in giacimenti sotterranei, è anche un efficace conservante con funzioni antimicrobiche ed è igroscopico, assorbe cioè l'umidità eliminando l'acqua in eccesso. Tuttavia, pur essendo ritenuto utile, dovremmo cercare di utilizzarlo in quantità limitata. L'Oms ci raccomanda di non superare i 2 g pro capite al giorno di sodio, equivalenti a 5 g di sale da cucina e la Commissione europea, proprio per favorire il consumatore nelle scelte alimentari, ha inteso eliminare dalle etichette la parola "sodio" per inserire quella più nota di "sale". Per calcolare quanto ne sia presente in un prodotto, occorre moltiplicare la quantità di sodio indicata in etichetta per un fattore di conversione che corrisponde a 2,5. La variazione di denominazione rappresenta un fine prioritario del regolamento Ue n. 1169/20

...

Consultazione dell'intero articolo riservata agli abbonati

12/05/2022