

# Meno **sale** nella dieta e il rischio **ictus** scende del 21%

**Alimentazione**

*I sali iposodici sono una valida alternativa solo se non ci sono controindicazioni mediche. Meglio trovare soluzioni nelle spezie e nelle erbe aromatiche. Attenzione anche ai cibi conservati.*

Proff.ssa Maria Gabriella Gentile\*



**U**na recente ricerca ha dimostrato che si può ridurre l'incidenza dell'ictus diminuendo il consumo di sale da 10 a 5 gr al giorno. Ecco qualche consiglio per "tagliare" il sale che assumiamo ogni giorno:

- Limitare l'uso di condimenti contenenti sodio (dado da brodo, ketchup, salsa di soia, senape, etc) e di prodotti in scatola.
- Per insaporire usare erbe aromatiche (come aglio, cipolla, basilico, prezzemolo, rosmarino, salvia, menta, origano, maggiorana, sedano, porro, timo, semi di finocchio) e spezie (come pepe, peperoncino, noce moscata, zafferano, curry).
- Esaltare il sapore dei cibi usando succo di limone e aceto.
- Scegliere prodotti a basso contenuto di sale (pane senza sale, tonno in scatola a basso contenuto di sale, etc.).
- Consumare solo saltuariamente alimenti trasformati ricchi di sale (snacks salati, patatine in sacchetto, olive da tavola, salumi e formaggi).
- Solamente se non vi sono controindicazioni di tipo medico (es. insufficienza renale) è possibile usare sali alternativi.

\*S.C. Dietetica e Nutrizione Clinica  
Centro per la cura dei disturbi del Comportamento Alimentare  
Ospedale Niguarda Milano

## Il Coter, Consorzio del Circuito Termale dell'Emilia Romagna presenta lo speciale pacchetto long weekend di Terme di Riccione : "DOLCE RELAX"

Trascorrere un long weekend alle Terme dell'Emilia Romagna, per vivere un momento di rigenerante benessere. Per questo Terme di Riccione ha ideato il pacchetto "Dolce Relax", una proposta dedicata al relax e alla rigenerazione, in un ambiente con luci soffuse, suoni rilassanti e delicati profumi, con tutti i benefici delle acque termali. Acque salutari, dalle radici antichissime, che da sempre sgorgano ricche di preziosi elementi curativi naturali.



Info e prenotazioni:

Consorzio Riccione Terme & Benessere Tel. 0541 604160 Fax 0541 601775

E-mail [terme@promhotelsriccione.it](mailto:terme@promhotelsriccione.it)