Prima la tua salute: campagna per la riduzione del consumo di sale

In occasione della **Settimana Mondiale per la Riduzione del Consumo di Sale** lanciata dal WASSH – World Action on Salt, Sugar and Health, che si svolge tra il **12 e il 18 maggio 2025,** si sottolinea l'importanza di un'**alimentazione a basso contenuto di sale.**
Ecco il sito internet della campagna, che si intitola: **meno sale, più salute**.

Anche quest'anno, ATS Brianza aderisce a questa importante iniziativa, in collaborazione con SINU Società Italiana di Nutrizione Umana, che coordina l'iniziativa in Italia. **La riduzione del consumo di sale porta significativi benefici alla salute cardiovascolare, grazie a semplici accorgimenti quotidiani**.
Per ulteriori dettagli, visitate la sezione *Meno Sale Più Salute* sul sito www.sinu.it.

Ats Brianza **invita le aziende a sensibilizzare i propri dipendenti riguardo a questa importante pratica per la salute**.
Si possono scaricare (cliccare qui) e stampare i materiali e affiggerli nelle aree di pausa o di consumazione pasti e/o pubblicarli sui propri canali, oppure inoltrarli direttamente ai vari utenti.

Troppo spesso a tavola o facendo la spesa al supermercato, dimentichiamo che mangiare con meno sale è uno dei modi più semplici, economici ed efficaci per migliorare la nostra salute.
Le seguenti **cinque azioni** possono contribuire a ridurre l'assunzione di sale:

1. Leggere attentamente le etichette e scegliere i prodotti con minor contenuto di sale.
2. Utilizzare erbe aromatiche e spezie per insaporire i piatti senza aggiungere sale.
3. Preferire alimenti freschi rispetto a quelli già pronti al consumo
4. Sciacquare verdure e legumi in scatola prima di consumarli
5. Ridurre gradualmente la quantità di sale nelle ricette.

Se desiderate includere il **logo della vostra azienda**/comune/scuola/ristorante/RSA sui materiali, vi invitiamo a inviare una comunicazione al Prof. Paolo Simonetti all'indirizzo **paolo.simonetti@unimi.it**, che provvederà a creare e inviarvi i materiali personalizzati, con la dicitura: "LOGO – Aderisce alla campagna".
Al termine della Campagna, SINU richiederà agli aderenti un breve report sul numero di utenti raggiunti. Il report complessivo delle attività sarà pubblicato sul sito web di SINU, dove verranno menzionate le aziende che hanno collaborato al progetto.

(SN/am)