

# Gli uomini e il sale

Informazioni per il PD



1/8

<b>Compito</b>	<p>Il consumo di sale influisce sulla pressione del sangue? Quanto sale devo assumere quotidianamente? Quali alimenti contengono molto sale?</p> <p>Gli alunni lavorano su questi e altri quesiti, cercando da soli le risposte e discutendone con i compagni di classe.</p>
<b>Obiettivo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gli alunni sanno quanto sale è necessario assumere e qual è la sua funzione.</li> </ul>
<b>Materiale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Scheda di lavoro</li> <li>• Computer</li> <li>• Sale</li> <li>• Acqua</li> <li>• Contenitori</li> </ul>
<b>Forma sociale</b>	LI / LC
<b>Tempo</b>	45'

Informazioni  
supplementar

- Possibili fonti utili per risolvere il compito 3
  - \* Società Svizzera di Nutrizione: [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)
  - \* Schweizer Salinen AG: [www.salz.ch](http://www.salz.ch)
  - \* Associazione consumatrici e consumatori della Svizzera italiana: <http://www.acsi.ch/index.cfm?scheda=1140>
  - \* Fondazione svizzera di cardiologia: [http://www.blutdruck-offensive.ch/uploads/media/10\\_01\\_12\\_MM\\_Blutdruck\\_und\\_Salz\\_IT\\_L\\_01.pdf](http://www.blutdruck-offensive.ch/uploads/media/10_01_12_MM_Blutdruck_und_Salz_IT_L_01.pdf)
  - \* swissinfo: <http://www.swissinfo.ch/ita/il-sale--amico-nemico-della-salute/3764124>
- Immagini: Se niente altro menzionato le immagini sono di pixabay o saline svizzere.

# Gli uomini e il sale

Schede di lavoro



2/8

## Compito 1

E tu, lo sapevi? Segna con un evidenziatore le informazioni più importanti di questo testo.

## Il sale, un componente della vita

L'essere umano è costituito per la maggior parte da acqua. Il 60% circa del nostro peso corporeo è rappresentato da liquidi. Un buon bilancio idrico mantiene il nostro corpo in forma. È quindi importante controllare sempre il nostro apporto idrico, facendo attenzione ad assumere anche la giusta quantità di cloruro di sodio.

Il corpo umano elimina il sale attraverso la sudorazione, la digestione e addirittura con le lacrime. L'uomo però non è in grado di produrre nuovo sale e deve quindi compensare questa perdita attraverso l'alimentazione quotidiana. Il sale è un «carburante» molto importante per gli organi interni, i tessuti, i muscoli e le ossa: esso regola l'apporto idrico del corpo ed è necessario per un corretto funzionamento sia dei muscoli che del sistema nervoso. È incredibile, se si pensa che per tutto questo sono sufficienti un paio di grammi di sale al giorno!

La regola d'oro per un'alimentazione sana dice che si devono assumere al massimo 5-6 grammi di sale al giorno. La maggior parte di questa quantità è contenuta nei piatti pronti e negli alimenti freschi che consumiamo. Il rimanente lo aggiungiamo noi. Ma bisogna fare attenzione: meno sale si usa, meglio è. Per assaporare un piatto ne basta pochissimo: la punta di un coltello è sufficiente. Non si deve infatti dimenticare che la dose quotidiana raccomandata corrisponde a un cucchiaino da caffè raso.

### **Quanti sono 5 grammi di sale?**

*Quando si cucina, di solito si dosa il sale in base al proprio gusto, insaporendo molti piatti «con un pizzico di sale». Ma quanto sale aggiungiamo veramente? Guardate qui e lo saprete.*

**1 pizzico = 0,04 g**

**1 punta di coltello = 0,25 g**

**1 cucchiaino da caffè raso = 5 g**

**1 cucchiaio raso = 15 g**

## Le virtù curative del sale

### **Iodio e fluoro**

La maggior parte dei sali da cucina contiene iodio e fluoro. Quando li usiamo, quindi, non solo condiamo il cibo, ma facciamo anche qualcosa per la salute. Lo iodio previene alcune patologie della tiroide, come il gozzo, una malattia in passato molto diffusa alle nostre latitudini e oggi praticamente scomparsa, proprio grazie al sale iodato. Il fluoro, invece, rinforza i denti e le ossa, contribuendo così alla prevenzione di carie e osteoporosi.

Il sale può essere prezioso quanto il sangue, può contribuire a preservare o salvare delle vite. Il sale chimico puro è usato per la produzione di soluzione salina fisiologica, che presenta la stessa concentrazione del siero sanguigno. Senza sale la medicina moderna non avrebbe praticamente più a disposizione i mezzi necessari per le misure di soccorso in caso di emergenza. Ma gli effetti benefici del sale sono visibili anche in casi meno drammatici.

# Gli uomini e il sale

Schede di lavoro



3/8

## Compito 2

Quando cominci a sentire il gusto del sale? Fai questo esperimento!

### Materiale

- Sale da cucina (Jurasel)
- Acqua
- 6 recipienti becher (100 ml)
- 2 cilindri graduati (100 ml e 10 ml)
- 6 bastoncini per mescolare
- 6 recipienti becher per assaggiare



### Preparazione

Prepara 6 soluzioni diverse con diverso contenuto di sale da cucina.

Prima di tutto metti in fila i recipienti becher da 100 ml e numerali da 1 a 6.

Riempi il primo becher con 100 ml d'acqua.

Riempi gli altri becher con 90 ml d'acqua.

Aggiungi all'acqua del primo becher 4 g di sale e scioglilo completamente.

Prendi 10 ml di questa soluzione e versala nel secondo becher. Mescola bene.

Prendi ora 10 ml da questo becher e versali nel terzo, mescolando ancora una volta per bene.

Ripeti questo procedimento con tutti i becher.

Prima di cominciare ad assaggiare le soluzioni, riempi la prima tabella.

Becher	Acqua	Sale (in mg)	Concentrazione del sale (%)
1			
2			
3			
4			
5			
6			

# Gli uomini e il sale

Schede di lavoro



4/8

Numera i 6 becher per assaggiare usando una penna indelebile e versa in ognuno una piccola quantità d'acqua presa dal becher grande con lo stesso numero. Inizia la tua degustazione con la soluzione che ha la concentrazione più bassa, bevine un piccolo sorso e prova a sentire se sa di sale o meno. Inserisci i risultati della tua prova di degustazione nella tabella qui sotto.

Becher	non salato	leggermente salato	nettamente salato	troppo salato
1				
2				
3				
4				
5				
6				

Attività di ricerca e discussione.

## Compito 3

Il sale e la dose quotidiana di sale sono sempre motivo di discussione e a volte le opinioni degli esperti sono molto diverse.

Cerca online le risposte alle domande e tesi presentate qui sotto. Discuti poi le risposte con i tuoi compagni di classe. Ricordati di annotare la fonte da cui hai tratto le tue informazioni. Quali fonti ritenete che siano affidabili e buone? Quali invece vi fanno sorgere dei dubbi?

***Che cos'è il sale dell'Himalaya? È più sano del normale sale da cucina?***

# Gli uomini e il sale

Schede di lavoro



5/8

***Le donne incinte fanno bene ad assumere la minor quantità di sale possibile.***

***Quali alimenti hanno un contenuto di sale particolarmente elevato?***

***Il sale fa salire la pressione del sangue. Se io soffro di ipertensione, dovrei evitare il sale per salvaguardare la mia salute.***

# Gli uomini e il sale

Schede di lavoro



6/8

***L'alimentazione degli svizzeri è tendenzialmente troppo salata.***

***Il sale è considerato un buon vecchio rimedio casalingo. Sai a cosa può servire?***

# Gli uomini e il sale

Soluzioni



7/8

## Soluzioni

### ***Che cos'è il sale dell'Himalaya? È più sano del normale sale da cucina?***

Il sale dell'Himalaya ha la fama di essere un sale molto pregiato proveniente da un mare preistorico nella regione delle montagne dell'Himalaya e avente più di 250 milioni di anni. Questo non ci deve però impressionare più di tanto: anche il sale della Svizzera, infatti, proviene da un mare preistorico e ha più di 200 milioni di anni.

Alcuni sostengono che questo sale abbia proprietà di tipo esoterico, ma ciò a cui si fa più spesso riferimento per sottolinearne l'eccezionalità sono gli 84 elementi che esso dovrebbe contenere. Ora, il 98,1% del sale dell'Himalaya non è altro che comune cloruro di sodio, cioè sale da cucina. Gli altri elementi costituiscono il rimanente 2% e sono quindi presenti in concentrazione insufficiente rispetto alla dose quotidiana necessaria all'essere umano. Se si leggono le analisi disponibili online, ci si renderà inoltre conto che l'effettiva presenza di molti di questi 84 elementi non è mai stata provata scientificamente.

È poi doveroso menzionare che il sale dell'Himalaya non contiene né iodio né fluoro, cosa che potrebbe risultare molto dannosa per la nostra salute. Infatti, è solo con il sale iodato che si è riusciti a combattere le patologie dovute a carenza di iodio, come il gozzo e il cretinismo. Il fluoro, invece, è importante per le ossa e i denti. Il sale dell'Himalaya non deve quindi sostituire completamente il sale da cucina iodato e fluorato. Se si tiene infine conto del fatto che gli Svizzeri assumono in media troppo sale, ci si renderà conto che l'assunzione aggiuntiva di sale dell'Himalaya potrebbe avere conseguenze negative sulla nostra salute.

Fonte: Società Svizzera di Nutrizione

### ***Le donne incinte fanno bene ad assumere la minor quantità di sale possibile.***

Non si deve assolutamente ridurre l'assunzione di sale durante la gravidanza. Un'alimentazione varia ed equilibrata, infatti, è fondamentale sia per la madre che per il bambino, e tale alimentazione deve garantire anche un apporto sufficiente di minerali, sale compreso.

Fonte: saline svizzere

### ***Quali alimenti hanno un contenuto di sale particolarmente elevato?***

La maggior parte del sale che noi assumiamo è contenuto nei prodotti finiti, come salsicce e salumi, affettati affumicati o salmistrati, formaggi a pasta dura, cibi pronti o patatine e salatini. Per questo è consigliabile consumare tali alimenti con moderazione, optando invece per prodotti freschi, come frutta, verdura, patate, cereali integrali, carne fresca, pesce, uova, latte, yogurt, formaggi freschi e magri.

Attenzione: anche il sale aromatizzato, l'Aromat, i dadi, i sughi pronti, i mix di spezie per assaporare la carne e altri prodotti simili contengono sale.

Quando si cucina è consigliabile usare poco sale per favorire così un'alimentazione più sana.

Fonte: Società Svizzera di Nutrizione

# Gli uomini e il sale

Soluzioni



8/8

**Il sale fa salire la pressione del sangue. Se io soffro di ipertensione, dovrei evitare il sale per salvaguardare la mia salute.**

Non sei sovrappeso e questa è la cosa più importante per evitare l'ipertensione. Inoltre, fai molto movimento all'aria aperta, cosa che ti aiuta anche a ridurre lo stress. Per gli adulti è anche importante non esagerare con l'alcool.

Non è necessario mangiare senza sale. Prova semplicemente a insaporire i tuoi piatti con erbe aromatiche (fresche), spezie, aglio fresco e cipolla, sostituendo una parte del sale con questi prodotti.

Fonte: Società Svizzera di Nutrizione

**Il sale è considerato un buon vecchio rimedio casalingo. Sai a cosa può servire?**

Una soluzione di sale da cucina può essere utile ad esempio in caso di malattia da raffreddamento.

Ulteriori consigli si possono trovare qui:

<http://www.nonsprecare.it/salute-raffreddore-naso-chiuso-come-combatterli-suffumigi-bicarbonato-alimentazione>

<http://www.eticamente.net/38606/sale-caldo-rimedio-naturale-contro-dolori-cervicali-bronchiti.html>

<http://www.greenstyle.it/ascesso-dentale-rimedi-naturali-94067.html>

<http://www.benessere360.com/sciatica-rimedi-naturali.html>

<http://www.donnamoderna.com/casa/fai-da-te/10-modi-per-usare-il-sale-casa-pulizie>

**L'alimentazione degli svizzeri è tendenzialmente troppo salata.**

Non lo è, invece, se ci atteniamo alle linee guida della Società Svizzera di Nutrizione, qui illustrate dalla piramide alimentare.



Grafico: Società Svizzera di Nutrizione