

No al sale. Si al peperoncino

di Arnaldo Grisolia

(Peperoncino News - 2009)

“No al sale. Si al peperoncino” Con questo slogan l’Accademia dà una mano alle campagne di informazione che puntano quest’anno alla riduzione del sale nei nostri piatti.

L’organizzazione mondiale della sanità raccomanda di non consumarne più di 5 grammi al giorno, in pratica un cucchiaino di caffè, ma pochissimi lo fanno. Gli Italiani amano i cibi saporiti e di sale ne consumano da tre a cinque volte di più. Con gravi conseguenze sulla salute. L’abbondanza di sale infatti fa aumentare la pressione arteriosa che è la prima causa di malattie cardiovascolari. Malanni che causano ogni anno 240mila morti, il 40 per cento di tutti i decessi.

“Ridurla si può – sottolinea il prof. Bruno Amantea, presidente del Comitato medico scientifico dell’Accademia- cominciando dalla diminuzione del sale nei pasti di ogni giorno. Sostituendolo col peperoncino che è un grande insaporitore ed ha effetti benefici sulla salute proprio grazie alla *capsaicina*, il principio attivo responsabile del sapore piccante”.

E proprio il prof. Amantea ha messo a punto anche il convegno medico con lo stesso titolo “No al sale. Si al peperoncino”. Un appuntamento con medici, specialisti e grandi chef che ha avuto luogo al “Peperoncino Festival” di Diamante. Ci sono stati specialisti e cardiologi, ma soprattutto ci sono stati gli chef a consigliare splendide ricette senza sale e con tanto peperoncino.

A dare una mano al comitato scientifico c’è stata la Società italiana dell’ipertensione arteriosa, la Croce Rossa Italiana, la Federfarma e la Federazione degli Ordini dei farmacisti italiani impegnati in una capillare di informazione “Sale e ipertensione arteriosa, due killer silenziosi. Informatevi, vivrete più a lungo”.

Ricordando che il 55 per cento del sale che consumiamo si trova già nei prodotti alimentari trasformati. E che per ridurre la pressione arteriosa ci vuole anche un po’ di palestra e qualche pedalata in bicicletta.

Arnaldo Grisolia