



sgs Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

Il sodio



2019

Ben informati, ben nutriti. sge-ssn.ch

Il sodio

Proprietà

- Macroelemento.
- Il corpo d'un uomo adulto contiene 1.4 g /kg di peso corporeo.
- Insieme al cloruro, forma il sale da cucina (cloruro di sodio)
- Si trova negli alimenti di origine sia animale che vegetale.
- Circa il cibo sodio fornito viene aggiunto a quasi il 100% nel piccolo intestino

Il sodio

Funzioni

- Regola il volume del liquido nell'organismo e la pressione osmotica nelle cellule.
- Partecipa nella regolazione dell'equilibrio acido base.

Sintomi di carenza

- Una carenza di sodio seguendo degli abitudini alimentari comuni è rara. Tuttavia può essere provocata da una diarrea persistente, vomito, sudorazione eccessiva o assunzione di alcuni farmaci.

Il sodio

Rischi in caso di consumazione eccessiva

- Grazie alla regolazione precisa da parte del corpo, un sovradosaggio è quasi impossibile.
- L'apporto quotidiano di sale da cucina desiderato è di 6 g (corrisponde a 2.3 g di sodio).
- Sintomi d'una consumazione eccessiva sono l'ipertensione in persone predisposte (sensitive al sale) e un'escrezione urinale eccessiva di calcio.

Il sodio

Apporto quotidiano stimato adeguato (DACH 2016)

	mg per giorno
Bambini e adolescenti	
7 a meno di 10 anni	750
10 a meno di 13 anni	1110
13 a meno di 15 anni	1400
15 a meno di 19 anni	1500
Adulti	1500
Donne incinte	1500
Donne che allattano	1500

Il sodio

La dose quotidiana per una persona adulta (1500 mg) per contenuto in:

- 3.8 g di sale da cucina
- 46 g d'olive nere
- 85 g di prosciutto, crudo
- 94 g di salami
- 177 g di croissant
- 238 g di pane bigio
- 254 g di gruyère, grasso

Fonte: tabella nutrizionale svizzera, 2017 (basata su: www.valorinutritivi.ch)

Società Svizzera di Nutrizione SSN

Eigerplatz 5 | CH-3007 Berna

T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | info@sge-ssn.ch



tabula | Rivista dell'alimentazione

Redazione T +41 31 385 00 17 | www.tabula.ch



Test d'alimentazione

www.sge-ssn.ch/test



shop ssn | Negozio online della SSN

T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | www.sge-ssn.ch/shop

Retrouvez-nous sur



Ben informati, ben nutriti. sge-ssn.ch