



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

## Il sodio



2015

Ben informati, ben nutriti. [sge-ssn.ch](http://sge-ssn.ch)

# Il sodio

## Proprietà

- Macroelemento.
- Il corpo d'un uomo adulto contiene 100 g di sodio, quello di una donna 80 g.
- Insieme al cloruro, forma il sale da cucina (cloruro di sodio )
- Si trova negli alimenti di origine sia animale che vegetale.

# 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 o sudorazione eccessiva.

## Il sodio

### Rischi in caso di consumazione eccessiva

- L'apporto quotidiano di sale da cucina desiderato è di 6 g (corrisponde a 2.4 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 minimo stimato (DACH 2013)

	mg per giorno
<b>Bambini</b>	
7 a meno di 10 anni	460
10 a meno di 13 anni	510
13 a meno di 15 anni	550
<b>Adolescenti</b>	550
<b>Adulti</b>	550
<b>Donne incinte</b>	550
<b>Donne che allattano</b>	550

## Il sodio

**La dose quotidiana per una persona adulta (550 mg) è contenuta in:**

- 1.4 g di sale da cucina
- 17 g d'olive nere
- 31 g di prosciutto, crudo
- 50 g di ketchup
- 93 g di Gruyère, grasso

Società Svizzera di Nutrizione SSN  
Schwarztorstrasse 87 | Casella postale | CH-3001 Berna  
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | [info@sge-ssn.ch](mailto:info@sge-ssn.ch)

 **nutrinfo®** | Servizio d'informazioni nutrizionali  
T +41 31 385 00 08 | [nutrinfo-i@sge-ssn.ch](mailto:nutrinfo-i@sge-ssn.ch) | [nutrinfo.ch](http://nutrinfo.ch)

 **tabula** | Rivista dell'alimentazione  
Redazione T +41 31 385 00 04 | [tabula.ch](http://tabula.ch)

 **nutricalc®** | Test d'alimentazione  
[nutricalc.ch](http://nutricalc.ch)

 **shop ssn** | Negozio online della SSN  
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | [www.sge-ssn.ch/shop](http://www.sge-ssn.ch/shop)

 Visitateci su Facebook

**Ben informati, ben nutriti.** [sge-ssn.ch](http://sge-ssn.ch)