



sgе-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

# Il sodio



# 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

### Valori nutritivi di riferimento per la Svizzera (USAV 2022)

	mg per giorno
<b>Bambini e adolescenti</b>	
7 a meno di 10 anni	1700
11 a meno di 14 anni	2000
15 a meno di 17 anni	2000
<b>Adulti</b>	
18 a meno di 65 anni	2000
66 anni in su	1200-1500
<b>Donne incinte</b>	2000
<b>Donne che allattano</b>	2000

## Contenuto di sodio negli alimenti (esempi)

Alimenti	per 100 g / ml	per porzione
Sale da cucina	39900 mg	1995 mg per CC (5 g)
Salmone, affumicato	1660 mg	830 mg per porzione (50 g)
Carne secca	1620 mg	486 mg per porzione (30 g)
Salame	1560 mg	312 mg per 5 fette (20 g)
Olive, verdi	1260 mg	378 mg per porzione (30 g)
Tête de Moine	930 mg	279 mg per porzione (30 g)
Camembert, grasso	890 mg	534 mg per porzione (60 g)
Pane contadino	710 mg	355 mg per fetta (50 g)
Pommes Chips	500 mg	125 mg per porzione (25 g)

CC = Cucchiaino da caffè

Fonte: banca dati svizzera dei valori nutritivi V7.0



**sgе-ssn.ch**

Società Svizzera di Nutrizione

Eigerplatz 5 | CH-3007 Berna

+41 31 385 00 00 | [info@sgе-ssn.ch](mailto:info@sgе-ssn.ch)



**Materiale informativo**

[www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)



**Shop online**

+41 31 385 00 00 | [www.sge-ssn.ch/shop](http://www.sge-ssn.ch/shop)



**tabula | Rivista sull'alimentazione**

+41 31 385 00 17 | [www.tabula.ch](http://www.tabula.ch)



**sgе-ssn.ch**

**Ben informati, ben nutriti.**