



UNC
CONSUMATORI.IT

Il sale fa ingrassare?

01 Giugno 2021



La domanda dei consumatori: è vero che per dimagrire bisogna abolire il sale dalla cucina e dalla tavola?

La risposta di Marcello Ticca, nutrizionista e dietologo

Il sale non apporta calorie e quindi non può far ingrassare. L'idea di abolirlo per dimagrire nasce forse dalla confusione che si può fare quando, desiderando perdere peso, si riceve anche la raccomandazione di ridurre gli eccessi di condimento. Ma è soltanto il condimento con aggiunta di sostanze grasse quello che va limitato, se si vuole evitare di aumentare di peso accumulando troppo tessuto adiposo. Il sale può far salire **l'ago della bilancia**, ed in genere solo temporaneamente, soltanto quando provoca, nelle persone predisposte, una notevole ritenzione di liquidi. Si tratta però di un aumento puramente ponderale e in genere temporaneo, ben diverso da un vero "ingrassamento": un processo, quest'ultimo, che comporta un aumento della massa grassa corporea. Due cose ben distinte, come si vede. È certamente bene, invece, ridurre il **consumo** del sale per altri validissimi motivi di protezione della salute.

È un dato di fatto incontestabile che il consumo eccessivo abituale di sale (cloruro di sodio) sia molto

