Memorial Sloan Kettering Cancer Center

PROGRAMMA DI INFORMAZIONE PER PAZIENTI E OPERATORI SANITARI

Dieta da 2 grammi di sodio

Le seguenti informazioni spiegano cosa puoi mangiare nella dieta da 2 grammi di sodio.

Informazioni sulla dieta da 2 grammi di sodio

Il sodio è un minerale che contribuisce a regolare i fluidi nell'organismo. Si trova in quasi tutti gli alimenti. In questa dieta, la quantità giornaliera totale di sodio è pari a 2 grammi, o 2.000 milligrammi (mg). Un cucchiaino di sale contiene 2.300 mg di sodio, quindi è necessario assumerne meno di questa quantità al giorno.

Puoi seguire questa dieta per tenere sotto controllo:

- Malattie cardiache
- Ipertensione
- Malattie renali
- Scarsa funzionalità epatica
- Aumento di peso causato da ritenzione idrica (come gonfiore alle gambe)

Comprensione delle indicazioni sul sodio

Nella seguente tabella sono riportate le indicazioni sul sodio che si trovano sulle confezioni degli alimenti. Conoscerne il significato può essere utile per assumere meno sodio.

Inoltre, abbiamo incluso il numero di porzioni di questi alimenti che è possibile consumare ogni giorno. Si tratta della cosiddetta assunzione giornaliera raccomandata.

Indicazione sul sodio	Significato	Assunzione giornaliera raccomandata
“Privo di sodio”	Meno di 5 mg di sodio per porzione	Illimitato
“Privo di sale”	Meno di 5 mg di sodio per porzione	Illimitato
“A basso contenuto di sodio”	140 mg di sodio o meno per porzione	Max 4 porzioni al giorno
“A bassissimo contenuto di sodio”	35 mg o meno di sodio per porzione	Illimitato

Altre indicazioni sul sodio

Di seguito sono riportate altre indicazioni sul sodio che potresti trovare sulle confezioni degli alimenti insieme al relativo significato. Anche se questi prodotti contengono meno sale rispetto alla versione standard, ciò non garantisce che siano a basso contenuto di sodio.

“A ridotto contenuto di sodio”

- Il prodotto contiene almeno il 25% in meno di sodio per porzione rispetto alla sua versione standard.

“Povero di sodio” o “poco salato”

- Il prodotto contiene il 50% in meno di sodio per porzione rispetto alla sua versione standard.

“Non salato”, “senza aggiunta di sale” e “senza sale aggiunto”

- Questi prodotti sono stati realizzati senza sale, mentre normalmente vengono realizzati con sale (come i pretzel non salati rispetto ai pretzel classici).
- Questo però non garantisce che il cibo sia privo di sale o sodio.

Interpretazione delle etichette dei valori

nutrizionali

La maggior parte del sodio che assumiamo proviene da alimenti e bevande confezionati e preparati, quindi è importante leggere i valori nutrizionali relativi al sodio riportati sull'etichetta. Circa il 75% del sodio che assumiamo proviene dagli alimenti confezionati e del ristorante. Sebbene molti non siano salati al gusto, hanno comunque un alto contenuto di sodio. Si pensi ad esempio a cereali, pane e prodotti da forno.

Sull'etichetta dei valori nutrizionali, il contenuto di sodio è sempre indicato in milligrammi per porzione. Se si mangiano o si bevono 2 porzioni, si assume il doppio della quantità di sodio indicata. Ciò significa che è necessario moltiplicare per 2 la quantità di sodio per porzione.

Controllare il valore giornaliero in percentuale relativo al sodio è anche un buon modo per monitorare l'assunzione di sodio. Il valore giornaliero del sodio è inferiore ai 2.400 mg al giorno. Se è pari o inferiore al 5%, l'alimento è considerato a basso contenuto di sodio. Se è superiore al 20%, è considerato ad alto contenuto di sodio. Bisogna sempre ricordarsi che se si assume più di 1 porzione di cibo o bevanda, occorre moltiplicare di conseguenza il valore giornaliero % del sodio.

Nelle etichette riportate di seguito, abbiamo cerchiato il contenuto di sodio di questi alimenti (vedere Figura 1). Vediamo che sono indicati i milligrammi di sodio e il valore giornaliero di sodio per porzione espresso in percentuale. La zuppa di pollo classica contiene il 37% del valore giornaliero di sodio (890 mg), un valore piuttosto elevato. La versione a basso contenuto di sodio ne contiene il 6% (140 mg), il che la rende senza dubbio la scelta migliore. Cerca di non superare i 140 mg di sodio per porzione.

Regular chicken with noodles soup

Nutrition Facts

1 serving per container

Serving size **8 oz**

Amount per serving

Calories **60**

	% Daily Value*
Total Fat 2g	3%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 15mg	5%
Sodium 890mg	37%
Total Carbohydrate 8g	3%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 1g	
Protein 3g	
Vitamin A	4%
Vitamin C	0%
Calcium	0%
Iron	2%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Low-sodium chicken with noodles soup

Nutrition Facts

1 serving per container

Serving size **10.75 oz**

Amount per serving

Calories **160**

	% Daily Value*
Total Fat 4.5g	7%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 30mg	10%
Sodium 140mg	6%
Total Carbohydrate 17g	6%
Dietary Fiber 2g	8%
Total Sugars 4g	
Protein 12g	
Vitamin A	30%
Vitamin C	0%
Calcium	2%
Iron	6%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Figura 1. Contenuto di sodio sulle etichette dei valori nutrizionali

Suggerimenti per ridurre l'apporto di sodio

Mangiare a casa

- Non aggiungere sale agli alimenti durante la preparazione o a tavola.
- Prova ad aggiungere aglio fresco, cipolla, succo di limone o aceto balsamico a verdure e insalate per renderle più saporite senza ricorrere al sale.
- Marina carne, pollo o pesce in aceto balsamico, succo di limone, aglio, zenzero o altre spezie.
- Risciacqua gli alimenti in scatola, come tonno, fagioli e verdure, prima del consumo, in modo da rimuovere parte del sodio in essi contenuto.
- Se ti piace il piccante, utilizza il peperoncino o salse piccanti per insaporire il cibo. Per quanto riguarda le salse piccanti, usane una piccola quantità perché contengono molto sodio. In alternativa puoi utilizzare del peperoncino in polvere senza sale.
- Prova i mix di spezie senza sale come Mrs. Dash® e Lawry's® Salt-Free 17

Seasoning.

- Prepara i pasti più spesso a casa invece di mangiare fuori. In questo modo, riuscirai a controllare l'apporto di sodio nella tua dieta.
- Crea la tua miscela di spezie in polvere o prova una di queste ricette:
  - **Sorpresa senza sale**
    - 2 cucchiaini di aglio in polvere
    - 1 cucchiaino di basilico secco
    - 1 cucchiaino di origano secco
    - 1 cucchiaino di scorza di limone in polvere (o succo di limone disidratato)
  - **Spezie che bontà**
    - 2 cucchiaini di timo secco
    - 1 cucchiaino di salvia secca
    - 1 cucchiaino di rosmarino secco
    - 2 cucchiaini di maggiorana secca
  - Metti gli ingredienti di entrambe le ricette in un tritatutto e mescola bene. Quindi etichetta e conserva il tuo mix in un contenitore di vetro.

Consigli per la spesa

- Leggi le etichette dei valori nutrizionali su alimenti e bevande.
  - Confronta le etichette e scegli i prodotti con il minor contenuto di sodio per porzione.
- Prediligi cibi non lavorati, come frutta e verdura fresca, cereali integrali (avena, orzo, quinoa e riso integrale) e legumi (fagioli, piselli e lenticchie), tutti alimenti naturalmente a basso contenuto di sodio.
- Gli alimenti surgelati senza salse aggiunte di solito contengono meno sodio di quelli con salse aggiunte. Assicurati di controllare l'etichetta dei valori nutrizionali per verificare lo specifico contenuto di sodio.

- Compra verdure in scatola con la dicitura “senza sale aggiunto”.
- Non utilizzare sostituti del sale che non siano approvati dal tuo medico. Potrebbero contenere potassio, un nutriente potenzialmente dannoso per le persone affette da determinate patologie, come l’insufficienza renale.
- Limita la quantità di latte, yogurt e gelato a 3 porzioni (225 g) al giorno. Questi alimenti sono moderatamente ricchi di sodio.
- Ricordati di controllare le etichette dei budini. Alcuni contengono sodio in grandi quantità.
- Acquista snack senza sale, come pretzel, frutta secca o patatine.

Mangiare al ristorante

Quando mangi al ristorante, segui questi piccoli accorgimenti per ridurre l’apporto di sodio.

- Nei ristoranti, molte preparazioni sono ricche di sodio, in particolare i condimenti come sughi, salse, condimenti e cibi marinati.
    - Quando ceni fuori casa, ordina i piatti facendo togliere questi condimenti oppure chiedendo che ti vengano serviti a parte.
    - Condisci l’insalata con olio e aceto invece che con salse già pronte.
- Chiedi che i tuoi piatti vengano preparati senza sale o prodotti ad alto contenuto di sodio.

I ristoranti delle catene con 20 o più punti vendita sono tenuti a riportare i valori nutrizionali sul menu, includendo calorie, grassi totali, calorie da grassi, zuccheri, proteine e sodio. In genere queste informazioni sono reperibili su locandine, vassoi, cartelli, schede informative, volantini o chioschi.

Se ti capita di mangiare in uno di questi ristoranti, chiedi al personale se puoi consultare le informazioni nutrizionali. In alternativa puoi anche cercarle su Internet prima di andarci. Ti aiuterà a fare scelte più salutari.

Alimenti ad alto contenuto di sodio

Di seguito è riportato un elenco di alimenti ad alto contenuto di sodio. Se segui

una dieta povera di sodio cerca di limitarne il più possibile il consumo. Leggendo le etichette dei valori nutrizionali, potresti rimanere sorpreso dal loro contenuto di sodio. Molti di questi prodotti sono disponibili anche in una versione a basso contenuto di sodio, cerca di preferire questa a quella classica.

Gruppo di alimenti	Alimenti ad alto contenuto di sodio da limitare o evitare
Prodotti lattiero-caseari	• Latticello • Mix al cacao istantanei, come Swiss Miss • Formaggi: americano, erborinati, feta, provolone, svizzero, Edam e ricotta, a meno che non siano disponibili in versioni a basso contenuto di sodio.
Carne e pesce	• Carni trasformate affumicate, stagionate, essiccate, sottaceto, in scatola e surgelate • Salumi come manzo in scatola, salame, prosciutto, mortadella, wurstel, salsiccia, pancetta, manzo essiccato e arrosto di tacchino classico • Carne kosher • Aringhe, sardine, caviale, acciughe, tonno in scatola e salmone affumicato • Antipasti surgelati e cibi precotti
Farinacei e panificati	• Pane, panini e cracker con sale aggiunto • Pane senza lievito • Cereali pronti da mangiare con oltre il 20% del valore giornaliero di sodio • Pizza • Patatine salate e pretzel • Miscele pronte di riso e pasta
Verdure e succhi di verdura	• Verdure in scatola o in vasetto e succhi di verdura • Sottaceti • Olive • Crauti • Succo di pomodoro • Salsa di pomodoro classica e concentrato di pomodoro • Verdure surgelate in salse al burro • Zuppe in scatola e istantanee • Brodo, anche in dado o in polvere

Condimenti	• Condimenti da insalata in bottiglia • Creme spalmabili, come salse ai carciofi, alle cipolle o a base di formaggio • Intingoli • Sughi e salse in scatola • Condimenti da insalata in bottiglia • Salsa di soia, salsa Worcestershire e salsa al peperoncino • Più di 1 cucchiaio di ketchup • Sale alla cipolla, sale all'aglio e altri condimenti contenenti sale • Salsa tartara • Vino da cucina
Varie	Evita di consumare alimenti che contengano uno dei seguenti ingredienti: • Lievito in polvere e bicarbonato di sodio • Conservanti, come nitrato di sodio, fosfato di sodio e benzoato di sodio • Esaltatori di sapidità, come il glutammato monosodico • Dolcificanti, come la saccarina di sodio • Alcuni antacidi in compresse (controlla l'etichetta per verificare se contengono sodio)

Menu di esempio

Il seguente menu esemplificativo comprende pasti che rientrano nel limite di 2 grammi di sodio.

Pasto	Alimento o bevanda	Apporto di sodio (mg)
Colazione	120 ml di succo di arancia	0
	1 uovo sodo	60
	2 fette di pane tostato ai 7 cereali	260
	1 cucchiaino di burro non salato	0
	1 cucchiaio di marmellata o gelatina	10
	240 ml di latte scremato	120
	Caffè o tè	5
Pranzo	1 tazza di zuppa di piselli secchi a basso contenuto di sodio	50

	Panino al tacchino:	
	• 1 panino (da circa 9 cm di lunghezza)	310
	• 90 g circa di petto di tacchino a basso contenuto di sodio	465
	• 1 cucchiaio di maionese	80
	• 1 cucchiaino di senape	65
	• Lattuga e pomodoro	5
	Frutta fresca	0
	360 ml di seltzer classico o aromatizzato	15
Merenda	4 cracker graham	160
	2 cucchiai di burro di arachidi senza sale aggiunto	10
Cena	140 g di salmone al forno	90
	1/2 tazza di broccoli	20
	1/2 tazza di carote	50
	1/2 tazza di riso integrale	5
	240 ml di tè freddo	5
	1/2 tazza di frozen yogurt	65
Spuntino serale	40 g di pretzel non salati	75
	Frutta fresca	0
Mg totali di sodio		**1925**

Informazioni di contatto

Dipartimento di alimentazione e nutrizione
212-639-7312

In caso di dubbi o domande, rivolgersi all'operatore sanitario di fiducia. Un membro del team di assistenza risponderà dal lunedì al venerdì dalle 9:00 alle 17:00 Al di fuori di questo orario, è possibile lasciare un messaggio o parlare con un altro fornitore MSK. C'è sempre un medico o un infermiere reperibile. In caso di dubbi su come contattare l'operatore sanitario di fiducia, telefonare al numero 212-639-2000.

Per maggiori risorse visitare www.mskcc.org/pe per cercare la propria libreria virtuale.

2-Gram Sodium Diet - Last updated on August 3, 2026
Tutti i diritti sono proprietà di Memorial Sloan Kettering Cancer Center.