

## SALE

Per molte persone sostituire il classico sale usato ogni giorno in cucina comporta un significativo miglioramento della salute. Il sale in commercio è raffinato, ovvero è composto al 99,9% da cloruro di sodio ed è privato della maggior parte degli oligoelementi che sono presenti nel sale marino integrale (iodio, zolfo, boro, calcio, potassio, silicio, fluoro, zinco, rame, ecc.), indispensabili per il buon funzionamento dell'organismo. Per questo, a nostro avviso, si salano molto di più gli alimenti, alla ricerca di qualcosa che è stato eliminato.

Troppo sale porta a un "affaticamento" renale, aumento della pressione del sangue, alterazioni delle pareti delle arterie, ritenzione idrica, problemi alla prostata, ecc.

In Italia si consuma troppo sale: 10/15 gr al giorno a testa, invece dei 4/5 ideali. È da ricordare che il sodio è maggiormente presente nei cibi animali.

Un recente studio dell'OMS afferma che il 75% del sale assunto ogni giorno proviene da conservanti, di norma aggiunti negli alimenti industriali che vengono consumati.

Sale nei cibi + sale nelle cotture + sale in tavola...

Le ultime ricerche danno molta importanza agli Oligoelementi. Questi metalli sono indispensabili per l'attività di alcuni enzimi.

- Zinco: è indispensabile per far rilasciare dal fegato la Vit. A, che si accumula, se si fa una corretta alimentazione; la Vit. A serve a proteggere la pelle e l'occhio.
- Cromo: in una particolare forma fa parte di un fattore che consente il miglior utilizzo del glucosio, per cui in carenza si verificano dei sintomi di tipo diabetico (il lievito di birra ne è ricco).
- Iodio: la sua scarsità crea insufficienza alla ghiandola tiroide.
- Magnesio e bromo: hanno azione regolatrice sul sistema nervoso. Il magnesio agisce inoltre come regolatore dell'accrescimento e proliferazione cellulare.
- Fluoro: è in stretto rapporto con le carie dentarie.

### **Perché preferire il sale marino integrale**

Il sale marino nell'alimentazione non è solo importante come condimento, ma è una necessità biologica. Tuttavia indagini effettuate sul sale da cucina introdotto con i cibi e su quello eliminato, in particolare dal rene, hanno chiarito che *gran parte degli esseri umani introducono nel proprio organismo un quantitativo di sale molte volte superiore al fabbisogno*. Ne è seguita l'ovvia ipotesi che tale eccesso possa risultare dannoso, ipotesi che sta trovando sempre maggiore conferma a livello scientifico internazionale.

Parecchi studiosi ritengono che tale eccessiva introduzione sia in parte legata al consumo di sale raffinato, anziché di sale marino integrale, che è cosa ben diversa.

Il sale marino integrale non è costituito da semplice cloro e sodio, con tracce trascurabili di altri elementi, ma contiene in quantità apprezzabile molti oligoelementi.

*L'uomo nel corso dei millenni si è sempre cibato di sale integrale, così come veniva estratto dal mare, e solo da poco tempo ha iniziato a sostituirlo completamente con l'odierno sale raffinato, ridotto a cloro e sodio quasi puri, da considerarsi quindi alla stregua di un alimento artificiale, o almeno "non naturale".*

In effetti si sa che l'organismo umano ha bisogno per il proprio funzionamento ottimale di piccole quantità di elementi (oligoelementi), che spesso non riesce a procurarsi in quantitativo adeguato con l'odierna alimentazione, priva di elementi genuini, integrali e naturali. Alcuni hanno così voluto spiegare l'attuale tendenza a salare i cibi in eccesso rispetto al fabbisogno: il sale da cucina in sovrappiù servirebbe come veicolo per introdurre altri elementi presenti in tracce infinitesime accanto al cloruro di sodio, ma molto meno abbondanti che nel sale del mare. L'introduzione di questi elementi, così importanti nei processi biochimici dei viventi, sarebbe il vero scopo di questo eccesso di salatura e, se questo è vero, si comprende come il semplice cloruro di sodio sia poi eliminato nelle urine come scoria, alla stregua di altre scorie alimentari. L'industria, raffinando il sale per renderlo più bianco e incontrare quindi il consenso consumistico di un pubblico a cui nessuno si è preoccupato di fare dell'educazione sanitaria, ha finito per buttarne via componenti molto preziose, la maggior parte di quei metalli e metalloidi la cui carenza turba l'equilibrio minerale del nostro organismo.

Fino a poco tempo fa il sale era reperibile nelle tabaccherie quasi solo allo stato raffinato, benché il Monopolio di Stato fornisca su richiesta anche quello integrale, in scatole da 20 Kg, composte 20 sacchetti da 1 Kg di plastica per proteggere dall'umidità questo sale, che si raggruma facilmente.

**Ferdinando Donolato - 2009**  
[www.ferdinandodonolato.it](http://www.ferdinandodonolato.it)  
[info@ferdinandodonolato.it](mailto:info@ferdinandodonolato.it)  
<https://t.me/ferdinandodonolato>  
**+39 348 8337819**