

di Loredana Saporito

così mi «disintossico» dal sale

Vi sembra un'impresa impossibile? Invece è semplicissimo. Servono: un paio di settimane, disciplina, qualche facile truccetto. Il vostro corpo vi ringrazierà.

Non è un veleno e neanche una droga. Al contrario, si tratta di una sostanza indispensabile per il nostro organismo. Il problema però è che ne consumiamo troppo. «Ogni giorno assumiamo in media 10 grammi di sale, pari a 4 grammi di sodio», spiega **Catherine Leclercq**, nutrizionista e ricercatrice dell'**Inran** (www.inran.it). «Non ce ne rendiamo conto perché nella maggior parte dei casi si tratta di sale già presente nei cibi, ma l'apporto è comunque troppo alto: dieci volte più del necessario». Disintossicarsi non vuol dire eliminarlo tout court, ma abituarsi a consumarne meno.

AMICO O NEMICO?

Troppo sale è nemico della linea: è una causa di ritenzione idrica e spinge a mangiare di più. Ma, soprattutto, è nemico della salute: fa **aumentare la pressione arteriosa**. «Prima si credeva che l'ipertensione fosse una malattia legata all'età», dice l'esperta. «Ora sappiamo che dipende anche dal sale consumato durante la vita».

AMBRA CARAMATTI: «HO PUNTATO SU ERBE E SPEZIE»

● «Studio naturopatia e sono appassionata di spezie ed erbe aromatiche. Conosco le loro proprietà e mi è sempre piaciuto mixarle creativamente in cucina. Così, quando ho dovuto/voluto ridurre il sale è stato naturale per me puntare su di loro. Il peperoncino, per esempio, è un ottimo condimento, ed è antibatterico e antiossidante. Il dragoncello, che insaporisce alla perfezione le frittate, ha proprietà toniche e digestive. Poi ci sono lo zenzero, il finocchio, la curcuma, la senape... Dall'uso sporadico sono passata a quello abituale. La mia salute e la mia cucina ne hanno guadagnato!».

