



«5 al giorno» aiuta a ridurre il consumo di sale

Berna, 17 novembre 2011. In Svizzera si consuma troppo sale. Lo rivela uno studio pubblicato lunedì dall'Ufficio federale della sanità pubblica. I prodotti con il logo «5 al giorno» aiutano a ridurre il consumo di sale senza rinunciare al piacere del gusto.

L'Organizzazione mondiale della salute OMS raccomanda di consumare al massimo cinque grammi di sale al giorno. Uno studio pubblicato lunedì dall'Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP) indica invece che in Svizzera se ne consuma circa il doppio: in particolare gli uomini 10,6 grammi al giorno e le donne 7,8 grammi. Troppo sale fa aumentare la pressione del sangue e di conseguenza anche il rischio di malattie cardiocircolatorie. Inoltre, un eccesso di sale, aumenta anche la frequenza di determinati tipi di tumore come quello dello stomaco.

«5 al giorno» – spuntini e pietanze con meno sale ma ugualmente gustosi

Facendo una giusta scelta degli alimenti si può ridurre il consumo di sale.

I prodotti contrassegnati dal logo «5 al giorno» aiutano i consumatori a fare appunto la scelta giusta: un prodotto contrassegnato dal logo «5 al giorno» contiene almeno 120 grammi di verdura o frutta per porzione e non più di 1,25 grammi di sale per 100 grammi di peso. Mangiare poco sale, poco zucchero e pochi grassi, gustandosi invece tanta verdura e frutta saporite e ricche di vitamine protegge quindi la salute ed aumenta il benessere.

Troverete tutto ciò che c'è da sapere sulle cinque sane porzioni di frutta e verdura sul sito www.5algiorno.ch.

I licenziatari di «5 al giorno» sono Cap Gourmand SA (www.capgourmand.ch), Coop (www.coop.ch), Exofrucht GmbH (www.exofrucht.ch), FRESH AG.CH (www.freshag.ch), Freshbox Switzerland GmbH (www.freshbox.ch), healthy & snacky ag (www.healthyandsnacky.ch), myGoodness International SA (www.my-smoothie.com), Narimpex SA (www.narimpex.ch), PepeRolli GmbH (www.peperolli.ch), Rammelmeyer AG (www.rammelmeyer.ch), Robert Mutzner AG (www.mutznerag.ch), S'Z take away Marcel Schäfer, Biberist (www.sz5.ch) e Zeste Juice Bars SA (www.zeste4life.ch).

Contatto per la campagna «5 al giorno»

Aline Binggeli, incaricata della comunicazione di «5 al giorno», Lega svizzera contro il cancro, 031 389 92 10, media@5algiorno.ch.

**Una campagna per promuovere il consumo di verdura e frutta
della Lega svizzera contro il cancro e dell'Ufficio federale di sanità pubblica**

Indirizzo di contatto: Lega svizzera contro il cancro, Effingerstrasse 40, Casella postale, 3001 Berna, tel. 031 389 91 00, fax 031 389 91 60, www.5algiorno.ch