

Il sodio quando i reni *funzionano meno*

Il sale che aggiungi a tavola è la parte piccola del problema: **tre quarti del sodio** arriva già dentro il cibo. Le linee guida KDIGO 2024 indicano **meno di 2000 mg al giorno**, cioè **5 g di sale**: un cucchiaino raso.

Il sodio trattiene acqua, alza la pressione e accelera il danno renale. Ridurlo abbassa anche la proteinuria e rende più efficaci ACE-inibitori e sartani: mangiare meno salato fa lavorare meglio le medicine che già prendi.

 **Basso** — meno di 200 mg  **Moderato** — 200-600 mg  **Alto** — oltre 600 mg

Fasce pratiche di ilTuoNefrologo, non soglie ufficiali. Nei prodotti confezionati i valori cambiano molto da marca a marca: l'etichetta resta l'unica fonte precisa.

Salumi, carni e pesce

MG DI SODIO PER 100 G

ALIMENTO	SODIO	FASCIA
Carne fresca (pollo, manzo)	65	 Basso
Tonno in scatola, sgocciolato	400	 Moderato
Wurstel, prosciutto cotto, mortadella	1100	 Alto
Salame	1800	 Alto
Bresaola	1900	 Alto
Prosciutto crudo, speck	2600	 Alto
Acciughe sott'olio	3700	 Alto

Latte e formaggi

MG DI SODIO PER 100 G

ALIMENTO	SODIO	FASCIA
Latte, yogurt bianco	45	 Basso
Ricotta fresca	90	 Basso
Mozzarella fresca	200	 Moderato
Stagionati e formaggi fusi	1400-1700	 Alto

Pane, cereali e condimenti

MG DI SODIO PER 100 G

ALIMENTO	SODIO	FASCIA
Pasta, riso lessati	2	 Basso
Pane	550	 Moderato
Crackers, grissini	700	 Alto
Olive in salamoia	1500	 Alto
Salsa di soia	5720	 Alto
Dado da brodo	9000	 Alto
Sale da cucina	38700	 Alto

Cosa funziona davvero

- **Insaporisci diversamente.** Limone, aceto, erbe fresche, aglio, cipolla, pepe. Il palato si riabituava in due o tre settimane.
- **Il pane è il vero nodo** — non perché sia salatissimo, ma per le quantità. Quello senza sale sposta l'ago più di quanto sembri.
- **Leggi l'etichetta.** Se il valore è in sodio, moltiplica per 2,5 per avere il sale. Sotto 0,3 g per 100 g è un buon prodotto.
- **Occhio ai farmaci effervescenti:** molte compresse solubili contengono sodio. Chiedi al farmacista se esiste la formulazione normale.

Chiedi al tuo nefrologo qual è il tuo limite. Non è uguale per tutti, e in alcune malattie renali che perdono sodio la restrizione va evitata.

Guida divulgativa, non sostituisce una valutazione medica individuale. Valori indicativi, variabili tra produttori e metodi di cottura. Fonti: KDIGO 2024 (sodio < 2 g/die), tabelle CREA e USDA FoodData Central.

Dr. Michele Cavasso
Nefrologo · Dirigente Medico SSN

iltuonefrologo.it
guide da stampare, gratuite