

WWW. SALE DA CUCINA

Il sale alimentare (cloruro di sodio) può essere ricavato dall'acqua di mare (sale marino) oppure estratto dalle miniere nelle quali si è concentrato per lenta evaporazione di antichi bacini marini (salgemma). Dal *sale grezzo*, dopo che si è eliminata la maggior parte degli altri sali presenti, si ottiene il *sale raffinato* ("grosso" e "fino") che contiene soltanto cloruro di sodio.

In commercio è disponibile il *sale iodato* (sia "fino" sia "grosso"), da non confondere con il "sale marino" o il "sale integrale", poiché il sale iodato è soltanto sale comune al quale è stato aggiunto iodio sotto forma di ioduro e/o iodato di potassio. Di conseguenza, il sale iodato non è un prodotto dietetico destinato a particolari categorie di individui, ma un alimento che dovrebbe diventare di uso corrente. Infatti, l'*Organizzazione Mondiale per la Sanità* e il *Ministero della Salute* italiano ne consigliano l'uso a tutta la popolazione, per prevenire o correggere la carenza di iodio che anche in Italia è piuttosto diffusa.

Il sale iodato ha sapore e caratteristiche identici al sale comune e va utilizzato a tutte le età e in tutte le condizioni fisiologiche, in sostituzione del sale normale, ma con la stessa moderazione.

Un altro tipo di sale disponibile in commercio è il cosiddetto *sale dietetico*, contenente meno sodio, in quanto parte del cloruro di sodio è sostituito da cloruro di potassio: i medici lo consigliano, talvolta, ai soggetti ipertesi che stentano a limitare il consumo di sale comune.

