

Valutazione del contenuto alimentare e dell'assunzione di sodio e potassio in una popolazione del Nord Italia e relativa aderenza al modello mediterraneo

Marcella Malavolti¹, Androniki Naska², Susan J. Fairweather-Tait³, Carlotta Malagoli¹, Luciano Vescovi¹, Cristina Marchesi⁴, Marco Vinceti¹, Tommaso Filippini¹

Introduzione

La relazione fra sodio, potassio, uno strumento indispensabile per livelli pressori e rischio di malattia cardiovascolare è un argomento di notevole interesse in sanità pubblica. La valutazione delle abitudini alimentari rappresenta un strumento indispensabile per comprendere non solo la reale assunzione di questi micronutrienti nella popolazione ma anche l'aderenza della stessa alle sane raccomandazioni alimentari.

Risultati

L'assunzione media di sodio della popolazione è stata di 2,15 g/die, mentre quella di potassio di 3,37 g/die. Gli alimenti che maggiormente hanno contribuito all'assunzione di sodio sono: cereali (33,2%), prodotti a base di carne (24,5%, in particolare carne lavorata) e latticini (13,6%); mentre per il potassio: carne (17,1%, soprattutto carni rosse e bianche), frutta fresca (15,7%) e ortaggi (15,1%). La relativa aderenza al modello mediterraneo ha una minore influenza sull'assunzione di sodio, mentre l'assunzione di potassio risulta notevolmente aumentata nei soggetti con un'alta aderenza a tale modello, con conseguente decremento del rapporto sodio/potassio. Nonostante la probabile sottostima dell'assunzione di sodio dovuta alla mancanza del dato riguardante l'aggiunta del sodio discrezionale, il nostro studio fornisce dati importanti sul contenuto effettivo di sodio e potassio negli alimenti più consumati in questa comunità e quanto il modello alimentare assunto da questa popolazione, si avvicini al modello mediterraneo.

Metodi

In questo studio è stato valutato l'apporto specifico di sodio e potassio in una popolazione della provincia di Reggio Emilia in Emilia Romagna e quanto il regime alimentare di questa comunità aderisse ai modelli dietetici mediterranei. Sono stati raccolti un totale di 908 campioni di alimenti in cui è stato misurato il contenuto specifico di sodio e potassio. Avvalendoci del questionario alimentare semi-quantitativo EPIC, specificamente sviluppato e validato per la popolazione del Nord Italia, abbiamo determinato le abitudini dietetiche e l'assunzione di sodio e potassio in 719 adulti della regione Emilia-Romagna.

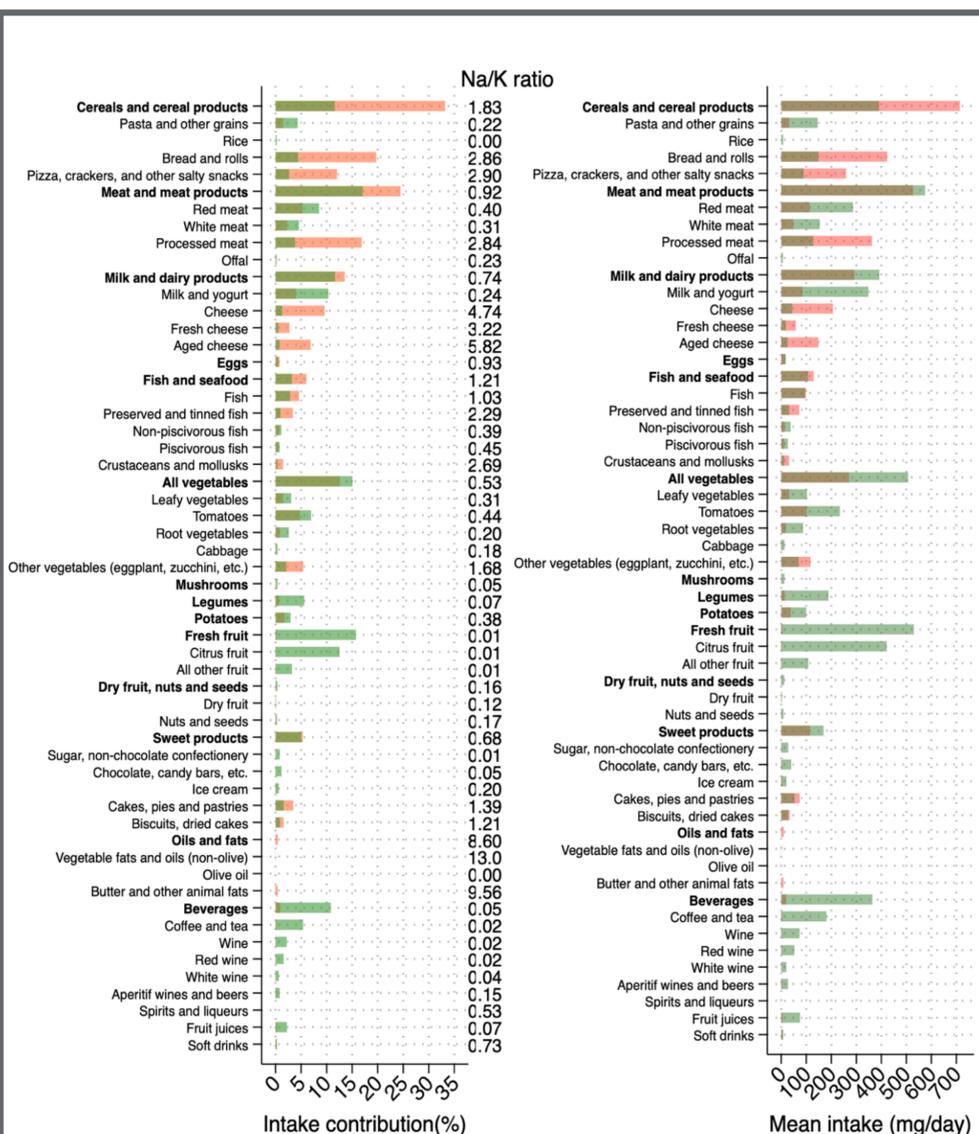


Figura 1. Livello medio di assunzione di Na e K (mg/die) relativo alle categorie di alimenti, loro contributo (in %) e rapporto sodio-potassio (Na/K).

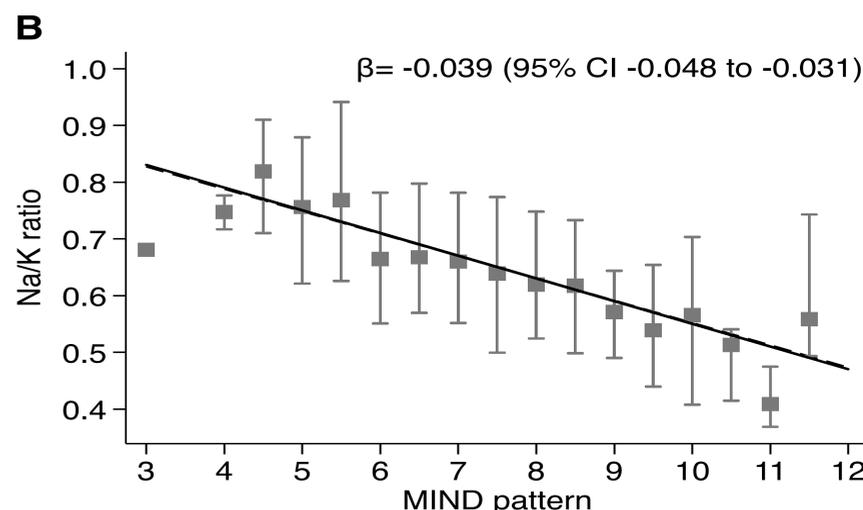
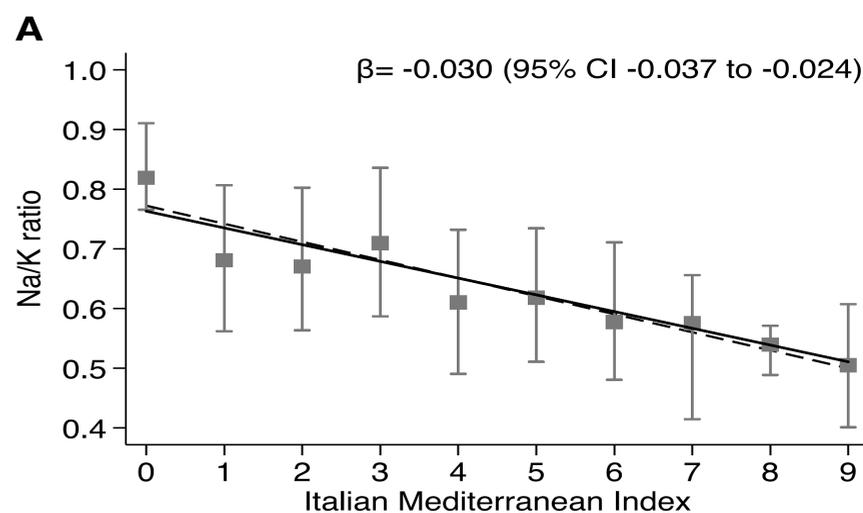


Figura 2. Regressione lineare tra il rapporto sodio-potassio (Na/K) e l'indice mediterraneo italiano-IMI (A) o pattern MIND (B). Quadrati e picchi indicano rispettivamente l'intervallo mediano e interquartile. Le linee continue e tratteggiate indicano rispettivamente l'adattamento lineare grezzo e aggiustato

Conclusioni

Lo studio ha evidenziato come una maggiore aderenza ai modelli dietetici mediterranei possa spesso assicurare un miglior apporto di potassio, mentre l'effetto minore sul sodio evidenzia come sforzi maggiori siano necessari per ridurre il sale aggiunto sia dalla popolazione che durante i processi produttivi.



Dr. Marcella Malavolti. Dipartimento di Scienze Biomediche, Metaboliche e Neuroscienze, Università di Modena e Reggio Emilia. marcella.malavolti@unimore.it