



UNIVERSITÀ DEL PIEMONTE ORIENTALE



STRUTTURA COMPLESSA

a Direzione Universitaria di Cardiologia

Direttore: PROF. Giuseppe Patti

Coordinatore Assistenziale di Struttura:

Dott.ssa Patrizia Zumbo

INFORMATIVA SULLA DIETA IPOSODICA

PER I PAZIENTI AFFETTI DA

SCOMPENSO CARDIACO

QUESTO DOCUMENTO E' STATO ELABORATO AL FINE DI FORNIRE INFORMAZIONI ED INDICAZIONI UTILI ALL'ASSISTITO ED AI SUOI FAMILIARI

Gentile Signor/ra _____

Questa informativa è stata creata per aiutarti a comprendere l'importanza della dieta iposodica nella gestione dello scompenso cardiaco. Seguire una dieta a basso contenuto di sodio può aiutarti a controllare i sintomi e migliorare la tua qualità di vita.

Che cos'è il Sodio?

Il sodio è un minerale presente nel sale da cucina e in molti alimenti. Sebbene il sodio sia necessario per il nostro corpo, un eccesso può causare ritenzione idrica, che può aggravare i sintomi dello scompenso cardiaco.

Perché Seguire una Dieta Iposodica?

1. **Riduzione della Ritenzione Idrica:** Un consumo elevato di sodio può portare a un accumulo di liquidi nel corpo, causando gonfiore e difficoltà respiratorie.
2. **Miglioramento della Funzione Cardiaca:** Limitare il sodio può aiutare il cuore a lavorare in modo più efficiente.
3. **Controllo della Pressione Arteriosa:** Una dieta a basso contenuto di sodio può contribuire a mantenere la pressione sanguigna sotto controllo.

Come Seguire una Dieta Iposodica

1. **Limiti il Sale:** Cerchi di ridurre l'uso di sale durante la cottura e a tavola. Può utilizzare **spezie, erbe aromatiche, limone, aglio, cipolla, aceto** per insaporire i suoi piatti.
2. Evita di salare l'acqua per la bollitura degli alimenti, **aggiungi il sale solo al termine della cottura.**
3. **Eviti Alimenti Processati:** Molti cibi confezionati, come snack, zuppe in scatola e cibi pronti, contengono elevate quantità di sodio. Cerchi di consumare cibi freschi e preparati in casa.
4. **Scelga Alimenti Freschi:** Frutta, verdura, carne magra e pesce fresco sono ottime scelte. Questi alimenti contengono naturalmente poco sodio.
5. **Attenzione ai Condimenti:** Alcuni condimenti, come salse (es. salsa di soia, maionese, ketchup, ecc) e marinature, possono contenere molto sodio. Opti per versioni a basso contenuto di sodio o preparali tu stesso.
6. **Legumi in scatola:** sciacqui i legumi in scatola dal loro liquido di governo sotto acqua corrente oppure utilizza i legumi secchi.
7. **Sale bianco, nero, rosso, rosa, grigio, quale scegliere?** Attenzione perché tutti i sali sono uguali, il contenuto di sodio è molto simile in tutte le tipologie, pertanto tutti sarebbero da limitare.
8. **Legga le Etichette:** Controlli le etichette degli alimenti per verificare il contenuto di sodio. Scelga prodotti a basso contenuto di sodio quando possibile.

Come riconoscere un alimento a basso contenuto di sodio?

	Sodio	Sale
Alto	superiore a 0,4-0,5 g/100g	Superiore 1-1,2 g/100g
Medio	Da 0,12 a 0,4-0,5 g/die	Da 0,3 a 1-1,2 g/100g
Basso	Inferiore a 0,12 g/100g	Inferiore a 0,3 g/100g

1 grammo di SODIO corrisponde a 2,5 g di SALE

1 grammo di SALE contiene circa 0,4 g di SODIO

Esempi di Alimenti da Preferire e da Evitare

Alimenti da Preferire:

- Frutta e verdura fresche
- Cereali integrali (riso, pasta, pane integrale, pane toscano)
- Carne magra e pesce fresco
- Legumi (fagioli, lenticchie, ceci, piselli, ecc..)

Alimenti da Evitare:

- Sale da cucina e condimenti salati
- Dado da brodo
- Snack salati (patatine, salatini)
- Cibi in scatola (soprattutto zuppe, verdure, carne in scatola)
- Cibi pronti e fast food

Conclusione

Il gusto per il salato si modifica molto facilmente ed è quindi possibile rieducarlo gradatamente a cibi meno salati riuscendo in breve tempo (qualche settimana o mese) a portarlo a livelli più bassi, tali da percepire salato un alimento che prima sembrava insipido.

Seguire una dieta iposodica è un passo importante per gestire lo scompenso cardiaco. La incoraggio a parlare con il suo medico o un dietista per ulteriori consigli personalizzati e per aiutarti a pianificare i suoi pasti.

Se ha domande o ha bisogno di ulteriori informazioni, non esiti a contattarci.

Redatto: CAS Patrizia Zumbo Pds Inf Luisa Fiamingo Pds Dietista Carolina Scaglia Gruppo di Lavoro	Verificato: RMA Dott. Fabio Capuzzi Dirigente: Dott. Gerardo Di Nardo	Approvato: Direttore SCDU di Cardiologia Prof. Giuseppe Patti Direttore DIPSA Dott.ssa Cristina Torgano	Data emissione: Novara, 01/06/2025
---	--	--	--