

Il sale della vita

MARTEDÌ 26 APRILE 2011 00:00 SCRITTO DA SEBASTIANA PAPPALARDO



Non solo per dare sapore al cibo. E' fondamentale per il movimento dei muscoli ed oggi è impiegato anche nelle Spa



Il sale è sempre stato parte dell'alimentazione umana, indispensabile per la vita al pari dell'acqua. Le cellule dell'organismo, per funzionare correttamente, devono contenere una determinata quantità di cloruro di sodio. Il sodio contenuto nel sale è essenziale per la conduzione dei segnali elettrici del sistema nervoso e per il movimento dei muscoli.

Come si ottiene? Il sale, chimicamente denominato cloruro di sodio, si trova in abbondanza in natura. Si può estrarre dall'acqua marina in cui è disciolto e da cui viene separato per evaporazione, oppure si può ottenere allo stato solido, in giacimenti sotterranei, derivati da antichi mari rimasti poi isolati e sotterranei, in questa

forma viene chiamato salgemma, o detto anche halite dal greco.

Minerali e oligoelementi. Il sale che si estrae in natura contiene molti minerali e oligoelementi come lo iodio, lo zinco, il fosforo, il magnesio, tutti molto utili per il corretto funzionamento dell'organismo, ma che durante il processo di raffinazione vengono purtroppo persi. Tanto che attualmente si tende ad utilizzare il sale grezzo, in cui sono presenti anche i componenti specifici a seconda della provenienza di ogni sale.

Ad esempio il sale rosa dell'Himalaya, ricavato dalle miniere del Pakistan, è particolarmente pregiato e ricco di oligoelementi e sembra avere proprietà particolari quali migliorare la digestione e rilassare il sistema nervoso. Il sale grigio di Bretagna, estratto dall'oceano Atlantico, è ricco di magnesio e povero di sodio. Il sale Blu di Persia, così chiamato per il colore ed estratto dalle miniere iraniane, è particolarmente ricco di cloruro di potassio.

Troppo sale a tavola. Nelle pietanze spesso si abusa del sale. E' opportuno non superare dai 0,5 a 3 g di sodio al giorno, che corrispondono a 8 grammi di sale da cucina. E comunque sarebbe bene non superare mai la dose giornaliera di 5 g di sale. Il rischio maggiore è a carico dell'apparato circolatorio e del cuore.

Il meccanismo del controllo del sodio nell'organismo umano è un complesso sistema che coinvolge un ormone, prodotto dalle ghiandole surrenali, detto Aldosterone, che controlla direttamente i livelli del sodio, del potassio ed il volume dei liquidi extracellulari, agendo a livello renale. Nelle persone che sono in situazioni fisiologiche normali, in presenza di scarso apporto di sodio, ne stimola il riassorbimento dalle urine, invece in caso di troppa presenza di sodio nell'organismo, lo stesso ormone si disattiva e il sodio viene eliminato con le urine. Quando

questo meccanismo non funziona correttamente, come in particolare nelle persone ipertese, si ha la ritenzione del sodio. In realtà l'eccesso di sodio non provoca in sé l'ipertensione, ma la peggiora se presente.

Inoltre, il sale è da sempre stato utilizzato come conservante naturale dei cibi per la sua proprietà disidratante, cioè la capacità di attrarre l'acqua contenuta nelle sostanze con cui viene in contatto.

La storia. L'uso del sale comincia tra il V o VI millennio a.C. con la comparsa delle prime civiltà stanziali, come quella sumera e quella egizia, ma solo le popolazioni del Mediterraneo creano il commercio di questo prezioso prodotto della natura. In Italia le antiche popolazioni della zona del Salento, che ne prende il nome, sono tra le prime a produrre sale marino dagli avvallamenti delle scogliere e ad utilizzarlo come merce di scambio. I Romani poi ne fanno un fruttuoso commercio in tutto il territorio dell'Impero monopolizzandolo. Organizzano le "strade del sale", come la Via Salaria, su cui applicano un pedaggio, detto obolo, calcolato in base alla quantità del sale. In pratica la storia del sale segue quella degli uomini, dei rapporti tra i paesi che ne possedevano e quelli che dovevano comprarlo, dai mercanti arricchiti ai contrabbandieri.

Anche in tempi molto più vicini il sale ha mosso grandi interessi, nel 1930 Gandhi spinse il popolo indiano verso l'indipendenza dall'Inghilterra con la famosa "Marcia del sale" contro le pesanti tasse che il governo britannico imponeva su questa materia. E' stato il primo monopolio di Stato ed in Italia, per esempio, è rimasto tale sino al 1975.

Il sale nelle Spa. Attualmente è di moda la Haloterapia praticata nei centri benessere che si sono attrezzati con le stanze del sale, organizzate per ricostruire le naturali grotte, come ad esempio quelle ben note di Wieliczka a Cracovia in Polonia. Si era notato che i minatori che lavoravano all'estrazione del salgemma e passavano tante ore a contatto con il sale godevano di miglior salute. La sosta in queste stanze di sale ha sull'organismo potere disintossicante, aiuta in caso di asma e di patologie respiratorie e per la cura delle malattie della pelle.