

Il Sale... poco ma buono



Cos'è

Il **sodio** è una sostanza che, nell'organismo umano, è presente soprattutto nei fluidi extracellulari. Nella giusta quantità, insieme al potassio, è importante per mantenere la giusta pressione osmotica tra le cellule e per l'attività di stimolazione nervosa. Il sodio protegge dalla disidratazione, aiuta il trasporto dell'ossigeno ed è necessario per alcuni processi dello stomaco.

Ma...

La **presenza eccessiva di sodio nell'organismo** può provocare **osteoporosi** e un aumento della pressione arteriosa (**ipertensione**), soprattutto se c'è anche carenza di potassio, contenuto, ad esempio nelle verdure e nella frutta, sia fresca che secca. Inoltre, quando la sua concentrazione è troppo alta, i fluidi presenti all'interno delle cellule fuoriescono per riportarne l'equilibrio. Questo meccanismo si chiama **ritenzione idrica** e può causare patologie dei reni e gonfiori corporei.

NaCl

E' la formula chimica del **Cloruro di Sodio** ossia... il sale da cucina

In passato il sale era una merce preziosa e rara perché la sua produzione (estrazione, raffinazione e trasporto) era costosa e richiedeva molto tempo. Il termine "salario" deriva proprio dal fatto che questo minerale veniva utilizzato come moneta di scambio. E' abbondante in natura, soprattutto nell'acqua (**SALE MARINO**) e come minerale nei giacimenti di terraferma ("**SALGEMMA**").

IL SALE MARINO

La produzione avviene con una tecnica antichissima, all'interno di stabilimenti detti **saline**. L'acqua di mare viene raccolta in vasche molto estese e poco profonde e esposta all'irraggiamento solare che la fa evaporare. Sul fondo resta così il cloruro di sodio, nella forma solida, che viene raccolto e raffinato. In Italia, le maggiori saline si trovano prevalentemente in aree con un **clima mediterraneo**, caldo e poco piovoso, ad esempio a Margherita di Savoia, in Puglia; a Cervia in Romagna; nei pressi di Cagliari, in Sardegna e di Trapani, in Sicilia.

IL SALE DI ROCCA o SALGEMMA

Il salgemma viene estratto da **miniere**, derivanti da antichi mari, dove il cloruro di sodio è già in forma solida. In questo caso, la produzione è molto più laboriosa perché richiedono scavi e l'utilizzo di macchinari più complessi.