La recomendación baja de sal de la OMS aumenta la mortalidad

Cuando se habla sobre el suministro del cuerpo con agua lo más ideal posible (disponible a nivel celular), no se puede evitar hablar también sobre la sal más temprano o más tarde. Porque sin sal, incluso del mejor agua también se podría ...

Cuando se habla sobre el suministro del cuerpo con agua lo más ideal posible (disponible a nivel celular), no se puede evitar hablar también sobre la sal más temprano o más tarde. Porque sin sal, incluso del mejor agua también se podría beber mucho más de 5 litros al día y de todas formas uno se moriría de sed. Sin embargo, raramente se encuentran tantas declaraciones y estudios contradictorios en una sola área como en la pregunta de cuánta sal y cuál es buena o mala para el ser humano.

Las autoridades oficiales todavía repiten obstinadamente la advertencia de que la sal causa presión arterial alta, aunque hay estudios que la refutan o incluso prueban lo contrario. La Sociedad Alemana de Nutrición (DGE) recomienda 6g de sal de mesa para adultos, la OMS recomienda comer solo 5g de sal diariamente, y el Instituto de Medicina de Estados Unidos (IOM) limita la ingesta segura a solo 3,5g por día, es decir, una cucharadita. Los grandes medios repiten estas "directrices" que ya hace tiempo fueron refutadas, como recientemente "Focus-online" en un informe de noviembre de 2022 nuevamente advirtió sobre "demasiada sal". El médico nutricionista Dr. med. Dirk Lempke considera estos límites tan bajos como una "catástrofe", ya que según estudios el cuerpo se pone en un modo de emergencia permanente. El Dr. Lempke menciona a Corea como uno de 13 contraargumentos científicamente documentados. Cuanto más sodio consumen las personas en Corea, menos sufren de presión arterial alta y enfermedades coronarias. La razón: los coreanos consumen mucha verdura, ensalada y fruta junto con la sal y, por lo tanto, más potasio y magnesio. El Dr. Lempke evaluó varios estudios sobre el tema. La revista científica The New England Journal of Medicine publicó en 2014 un estudio en el que se observó a 102.000 personas durante 3,7 años. El resultado: Con una ingesta diaria de 3-6g de sodio, lo que equivale a 7,5-15g de sal, la tasa de mortalidad es la más baja. Cuando los participantes consumían menos sal, la tasa de mortalidad aumentaba rápidamente; cuando consumían más, aumentaba lentamente.

Cuando falta sodio, falta un impulso importante para la vitalidad. Sin embargo, para regular el sodio, el cuerpo necesita otros minerales como potasio, magnesio y otros. El médico iraní y autor de libros, conocido mundialmente por su conocimiento sobre salud con ayuda del agua, Dr. F. Batmanghelidj, dice: "La presión arterial no sube por la ingesta de sal, sino por la falta de

potasio, calcio, magnesio y zinc. Estos regulan el nivel de líquido de las células y, junto con el sodio, garantizan que la presión arterial se mantenga normal."

Con la ayuda de un programa de 5 pasos del Dr. James DiNicolantonio, para establecer el suministro ideal de sal, puedes determinar individualmente la cantidad de sal diaria que personalmente necesitas. Una posible explicación para la recomendación de sal demasiado baja de la DGE, la OMS o el IOM se menciona en la siguiente publicación:

Lee aquí: La recomendación baja de sal de la OMS aumenta la mortalidad.

Urinary Sodium and Potassium Excretion, Mortality, and Cardiovascular Events
https://nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMoa1311889

It's good.
to be truu.