Valore di riferimento del sale dell'OMS più basso aumenta la mortalità

Quando si parla di fornire al corpo acqua il più possibile ideale (disponibile a livello cellulare), non si può evitare di parlare prima o poi anche di sale. Perché senza sale, anche la migliore acqua potrebbe...

Quando si parla di fornire al corpo acqua il più possibile ideale (disponibile a livello cellulare), non si può evitare di parlare prima o poi anche di sale. Perché senza sale, anche la migliore acqua potrebbe far bere più di 5 litri al giorno e si morirebbe comunque di sete. Raramente si trovano però in un'unica area così tante affermazioni e studi contraddittori come sulla questione di quanto e quale sale sia buono o cattivo per l'uomo.

Gli enti ufficiali continuano ancora ostinatamente ad avvertire che il sale causa pressione sanguigna elevata, anche se ci sono studi che confutano questo o addirittura provano il contrario. La Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) raccomanda 6g di sale da cucina per gli adulti, l'OMS raccomanda di mangiare solo 5g di sale al giorno e l'Institute Of Medicine degli USA (IOM) limita addirittura l'assunzione sicura a soli 3,5g al giorno, cioè un cucchiaio da tè. I grandi media ripetono queste "linee guida" ormai confutate, come recentemente "Focus-online" in un rapporto del novembre 2022 ha di nuovo avvertito contro il "troppo sale". Il medico nutrizionista Dr. med. Dirk Lempke considera questi valori limite così bassi una "catastrofe", poiché secondo gli studi il corpo viene messo in una modalità di emergenza permanente. Il Dr. Lempke cita la Corea come uno di 13 controproof scientificamente documentati. Più sodio mangiano le persone in Corea, meno soffrono di ipertensione e malattie cardiache coronariche. Il motivo: i coreani consumano molte verdure, insalate e frutta insieme al sale e quindi più potassio e magnesio. Il Dr. Lempke ha valutato diversi studi sull'argomento. La rivista scientifica The New England Journal of Medicine ha pubblicato nel 2014 uno studio in cui sono state osservate 102.000 persone per 3,7 anni. Il risultato: Con un'assunzione giornaliera di 3-6g di sodio, cioè convertito a 7,5-15g di sale, il tasso di mortalità è più basso. Quando i partecipanti assumevano meno sale, il tasso di mortalità aumentava rapidamente, quando ne assumevano di più, aumentava solo lentamente.

Quando il sodio manca, manca un impulso importante per la vitalità. Per regolare il sodio, il corpo ha però bisogno di altri minerali come potassio, magnesio e altri. Il medico e autore iraniano Dr. F. Batmanghelidj, divenuto noto in tutto il mondo per la sua conoscenza della salute con l'aiuto dell'acqua, dice: "La pressione sanguigna non aumenta per l'assunzione di sale, ma per la mancanza di potassio, calcio, magnesio e zinco. Questi regolano il livello di

liquido nelle cellule e garantiscono insieme al sodio che la pressione sanguigna rimanga normale."

Con l'aiuto di un programma in 5 fasi del Dr. James DiNicolantonio, per stabilire un'assunzione di sale ideale, puoi determinare individualmente la quantità di sale giornaliera di cui hai bisogno personalmente. Una possibile spiegazione per la raccomandazione di sale così inadeguatamente bassa della DGE, dell'OMS o dell'IOM è menzionata nel seguente articolo:

Leggi qui: Valore di riferimento del sale dell'OMS più basso aumenta la mortalità.

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

It's good.
to be truu.