La pauta baja de sal de la OMS aumenta la mortalidad

Cuando se habla sobre el suministro del cuerpo con agua lo más ideal posible (disponible para las células), no se puede evitar hablar también sobre la sal más pronto o más tarde. Porque sin sal, incluso el mejor agua ...

Cuando se habla sobre el suministro del cuerpo con agua lo más ideal posible (disponible para las células), no se puede evitar hablar también sobre la sal más pronto o más tarde. Porque sin sal, incluso el mejor agua podrías beber mucho más de 5 litros por día y aun así te morirías de sed. Sin embargo, es raro encontrar tantas declaraciones y estudios contradictorios en una sola área como los que hay sobre la pregunta de cuánta sal y qué tipo de sal es buena o mala para las personas.

Las autoridades oficiales aún repiten tercamente la advertencia de que la sal causa presión arterial alta, aunque hay estudios que refutan esto o incluso prueban lo contrario. La Sociedad Alemana de Nutrición (DGE) recomienda 6g de sal de cocina para adultos, la OMS recomienda comer solo 5g de sal diarios y el Instituto de Medicina de los EE.UU. (IOM) limita la ingesta segura a solo 3,5g por día, es decir, una cucharadita. Los grandes medios de comunicación repiten estas directrices "largamente refutadas", como recientemente "Focus-online" en un informe de noviembre de 2022 advirtió nuevamente contra "demasiada sal". El médico nutricionista Dr. med. Dirk Lempke considera estos límites bajos como una "catástrofe", ya que según los estudios el cuerpo entra en un modo de emergencia permanente. El Dr. Lempke menciona Corea como uno de 13 contraejemplos documentados científicamente. Cuanto más sodio comen 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 tomaban menos sal, la tasa de mortalidad aumentaba rápidamente, cuando tomaban más, aumentaba solo 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 que se hizo conocido mundialmente por su conocimiento de la salud con la ayuda del agua, Dr. F. Batmanghelidj, dice: "La presión arterial no aumenta 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 aseguran 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 tu cantidad diaria de sal necesaria personalmente. Una posible explicación para la recomendación de sal mucho demasiado baja de la DGE, la OMS o la IOM se menciona en la siguiente contribución:

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

Excreción urinaria de sodio y potasio, mortalidad y eventos cardiovasculares
https://nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMoa1311889

It's good.
to be truu.