Diretriz baixa de sal da OMS aumenta a mortalidade

Quando se fala sobre o fornecimento do corpo com água idealmente (disponível para as células), não se pode deixar de falar sobre sal mais cedo ou mais tarde. Pois sem sal, mesmo a melhor água poderia ...

Quando se fala sobre o fornecimento do corpo com água idealmente (disponível para as células), não se pode deixar de falar sobre sal mais cedo ou mais tarde. Pois sem sal, mesmo que você bebesse bem mais de 5 litros de água da melhor qualidade por dia, você ainda sofreria de sede. Raramente encontram-se tantas declarações e estudos contraditórios em uma única área quanto à questão de quanto sal e que tipo de sal é bom ou ruim para o ser humano.

Órgãos oficiais ainda repetem teimosamente o aviso de que o sal causa pressão arterial alta, embora existam estudos que refutam isso ou até provam o oposto. A Sociedade Alemã de Nutrição (DGE) recomenda 6g de sal de cozinha para adultos, a OMS recomenda apenas 5g de sal por dia e o Institute Of Medicine dos EUA (IOM) limita a ingestão segura a apenas 3,5g por dia, ou seja, uma colher de chá. A grande mídia repete essas "diretrizes" há muito desmentidas, como recentemente o "Focus-online" fez em um relatório de novembro de 2022, advertindo novamente contra "muito sal". O médico nutricionista Dr. Dirk Lempke considera esses limites baixos uma "catástrofe", pois o corpo, de acordo com estudos, entra em um modo de emergência permanente. Dr. Lempke cita a Coreia como uma de 13 contra-evidências cientificamente documentadas. Quanto mais sódio as pessoas na Coreia comem, menos sofrem com pressão alta e doenças cardíacas coronárias. A razão: os coreanos consomem muitos vegetais, saladas e frutas junto com o sal e, portanto, mais potássio e magnésio. Dr. Lempke avaliou vários estudos sobre o assunto. A revista científica The New England Journal of Medicine publicou em 2014 um estudo em que 102.000 pessoas foram observadas durante 3,7 anos. O resultado: Com uma ingestão diária de 3-6g de sódio, ou seja, 7,5-15g de sal, a taxa de mortalidade é a mais baixa. Quando os participantes consumiam menos sal, a taxa de mortalidade aumentava rapidamente; quando consumiam mais, aumentava apenas lentamente.

Quando falta sódio, falta um impulso importante para a vitalidade. Para regular o sódio, porém, o corpo precisa de outros minerais como potássio, magnésio e outros. O médico e autor iraniano Dr. F. Batmanghelidj, que se tornou mundialmente conhecido por seu conhecimento de saúde com a ajuda da água, diz: "A pressão arterial não sobe pelo consumo

de sal, mas pela deficiência de potássio, cálcio, magnésio e zinco. Estes regulam o nível de líquido das células e, juntamente com o sódio, garantem que a pressão arterial permaneça normal."

Com a ajuda de um programa de 5 etapas do Dr. James DiNicolantonio, para estabelecer o fornecimento ideal de sal, você pode determinar individualmente a quantidade diária de sal que você precisa pessoalmente. Uma possível explicação para a recomendação de sal muito baixa da DGE, OMS ou IOM é mencionada no seguinte artigo:

Leia aqui: Diretriz baixa de sal da OMS aumenta a mortalidade.

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

It's good.
to be truu.