# Attenti a consumare troppo sale e poco potassio perchè.....

Data: Invalid Date | Autore: Redazione Calabria



**- Washington, 12 lug. -** Troppo sale e troppo poco potasssio possono aumentare il rischio di morire. L'avvertenza proviene direttamente dai Centers for Disease Control and Prevention (CDC) e sembra quasi una risposta al recente studio diffuso secondo cui ridurre le quantita' di sale nella propria dieta non diminuirebbe i rischi cardiaci e le probabilita' di andare incontro a una morte prematura.[MORE] Il nuovo studio dei CDC, pubblicato sulla rivista Archives of Internal Medicine, si focalizza sulle ricerche che mostrano che una dieta ricca di sale e povera di potassio e' particolarmente rischiosa. In particolare, si sono analizzati gli effetti a lungo termine del consumo di sale e potassio nell'arco di uno studio di 15 anni a cui hanno partecipato oltre 12 mila volontari. Alla fine di questo periodo, 2.270 soggetti erano morti, 825 dei quali in seguito a malattie cardiache e 433 a causa di ictus e coaguli sanguigni. Le persone che consumavano molto sale e poco potassio erano quelle a maggior rischio. "Quelli che consumano molto sodio e poco potassio hanno il 50 per cento di probabilita' in piu' di morire prematuramente e circa il 200 per cento di probabilita' in piu' di morire per un attacco di cuore, rispetto agli altri" ha spiegato Elena Kuklina dei CDC.

Un maggiore incremento di potassio si ha consumando frutta fresca e vegetali come spinaci, carote, patate dolci, uva e banane. Secondo Kuklina, sono i cibi altamente processati, conservati e chimicamente trattati, a essere i piu' nocivi, perche' la loro lavorazione tenderebbe proprio a ridurre il contenuto di potassio e innalzare quello di sodio. "Sodio e potassio, fra loro, si bilanciano. Se il sodio alza la pressione, il potassio l'abbassa. Se il sodio incrementa la ritenzione idrica, il potassio svolge

un'azione opposta. I due devono essere in perfetto equilibrio" conclude Kuklina.

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/attenti-a-consumare-troppo-sale-e-poco-potassio-perche/15488