

Estudo confirma benefícios cardiovasculares de consumir menos sal



Um estudo publicado na edição de fevereiro de 2009 do American Journal of Clinical Nutrition indica que a redução da quantidade de sal na alimentação pode ter um efeito "cardioprotetor" além da redução da pressão arterial. De acordo com especialistas australianos, comer menos sal pode, além da redução da pressão, melhorar a vasodilatação, reduzindo os riscos de problemas cardiovasculares. Os pesquisadores comprovaram isso em um estudo que comparou os efeitos de uma dieta com menos sal com uma que utilizava a quantidade "normal" em 29 pessoas com sobrepeso ou obesas que apresentavam pressão arterial normal. Com isso, os autores concluíram que "independentemente do peso corporal e da pressão sanguínea, a redução do sódio oferece muitos benefícios à saúde".