

# Plátanos, aguacates y salmón reducen los efectos negativos del exceso de sal

---

Publicado el: 03-08-2022

Las mujeres que consumen plátanos, aguacates y salmón podrían reducir los efectos negativos de la sal en la dieta, según un estudio que se publica en European Heart Journal

Se sabe que el consumo elevado de sal se asocia con una presión arterial elevada y con un mayor riesgo de infartos de miocardio y accidentes cerebrovasculares», afirma el autor del estudio, Liffert Vogt, de los Centros Médicos Universitarios de Ámsterdam (Países Bajos). «Los consejos sanitarios se han centrado en limitar el consumo de sal, pero esto es difícil de conseguir cuando nuestra dieta incluye alimentos procesados. El potasio ayuda al cuerpo a excretar más sodio en la orina. En nuestro estudio, el potasio en la dieta se relacionó con los mayores beneficios para la salud de las mujeres».

La Organización Mundial de la Salud recomienda que los adultos consuman al menos 3,5 gramos de potasio y menos de 2 gramos de sodio (5 gramos de sal)

El estudio incluyó a 24.963 participantes (11.267 hombres y 13.696 mujeres) del estudio EPIC-Norfolk, que reclutó a personas de entre 40 y 79 años de edad entre 1993 y 1997. La edad media era de 59 años para los hombres y de 58 años para las mujeres. Los participantes completaron un cuestionario sobre hábitos de vida, se midió la tensión arterial y se recogió una muestra de orina. **Se utilizó el sodio y el potasio en orina para estimar la ingesta dietética.** Los participantes se dividieron en terciles según la ingesta de sodio (baja/media/alta) y de potasio (baja/media/alta).

**Fuente:** <https://netsaluti.com>