

CHANCE

www.europapress.es/CHANCE

miércoles, 25 de noviembre de 2009

Buscar... 

GENTE BELLEZA MODA **EL BUEN VIVIR** OCIO Y CULTURA VIAJES TENDENCIAS TV OPINIÓN TIEMPO HORÓSCOPO

HASTA UN 23% SI SE QUITAN 5 GRAMOS DE LA DIETA

MENOS SAL PUEDE REDUCIR LAS TASAS DE ICTUS Y ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR



Foto: Wikimedia Commons

Ampliar foto 

MADRID, 25 Nov. (EUROPA PRESS) -

El consumo de altas cantidades de sal está vinculada con un alto riesgo de ictus y enfermedad cardiovascular, según un estudio de la Universidad de Warwick y el Hospital Universitario en Coventry (Reino Unido) y la Escuela de Medicina de la Universidad Federico II en Nápoles (Italia) que se publica en la revista 'British Medical Journal'.

El estudio examinó la relación entre el nivel de consumo de sal en la dieta habitual y la ocurrencia del ictus y la enfermedad cardiovascular al revisar 13 ensayos prospectivos de Reino Unido, Japón, Estados Unidos, Países

Bajos, Finlandia y China, incluyendo más de 170.000 participantes seguidos entre 3,5 y 19 años, que experimentaron cerca de 11.000 episodios cardiovasculares.

Los resultados suponen evidencias inequívocas del vínculo directo entre el consumo alto de sal en la dieta y el mayor riesgo de ictus y enfermedad cardiovascular. Una reducción de sólo 5 gramos en la dieta reduciría el ictus en un 23 por ciento y la enfermedad cardiovascular total en un 17 por ciento, evitando así 1,25 millones de ictus fatales y no fatales y casi 3 millones de episodios cardiovasculares en todo el mundo cada año.

Según explica Francesco Cappuccio, director del Centro de Colaboración de la Organización Mundial de la Salud (OMS) en la Escuela Médica de Warwick, "hemos visto reducciones en el contenido de sal de varios alimentos, debido a la colaboración entre los gobiernos, los institutos de salud pública y sectores de la industria siempre desde una vertiente voluntaria".

Sin embargo, Cappuccio añade que el progreso hacia los objetivos recomendados es lento y que para que el consumo de sal de la población se aproxime a los objetivos de la OMS en un tiempo razonable se hace necesario una regulación, además de campañas para promover la salud, para reducir la carga de muertes evitables, discapacidad y costes asociados a los individuos y la sociedad.

CHANCE VÍDEOS



BORJA, TRANQUILO ANTE LA DEMANDA DE SU MADRE

[Restaura Corazón/Arterias](#)

Lucha enfermedad, hipertensión.
Mejorar la circulación coronaria!
cardiofy.com

[¿Tienes estómago grande?](#)

Deja de cometer estos 5 errores y al fin perderás grasa del estómago
www.perdergorduradestomago.com

[¿Buscas Dietas Efectivas?](#)

Selección de las 50 mejores Dietas!
Libro Electrónico por \$9.99 Dólares
www.mildietasparaadelgazar.com

MÁS NOTICIAS EN CHANCE

- Subastan una fotografía de Roman Polanski y su mujer desnudos
- Cantoná se reinventa de la mano de Ken Loach
- Penélope Cruz y Javier Bardem, boda en diciembre
- Pete Doherty, al borde de la muerte
- Fran Rivera habla del internamiento de Belén Ordoñez

Pasquale Strazzullo, uno de los autores del trabajo, explica que el consumo de sal habitual en la mayor parte de la población adulta en todo el mundo excede los 10 gramos por día y la OMS recomienda que no se exceda de los 5 gramos. "Nuestro estudio apoya las recomendaciones actuales para reducir de forma sustancial el consumo de sal en todo el mundo para evitar innecesarios ictus y otros episodios cardiovasculares".

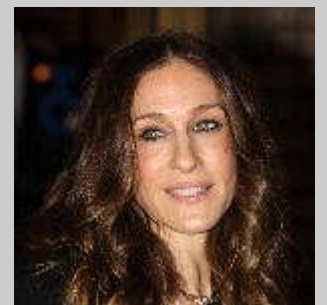
MÁS EL BUEN VIVIR EN CHANCE

- ➔ Ir a pie o en bici tendrá más impacto que los coches 'verdes'
- ➔ El embarazo induce una proteína protectora del cáncer de mama
- ➔ Un 43 por ciento de los hombres ha experimentado eyaculación precoz
- ➔ Un alto trabajo abdominal desemboca en incontinencia urinaria
- ➔ Una dieta rica en antioxidantes retrasa el Alzheimer
- ➔ Recomiendan a las embarazadas ir al ginecólogo si aparecen varices
- ➔ Las siestas fortalecen la memoria
- ➔ Primeros nutrientes reconocidos por la UE como reductores del colesterol
- ➔ Llegó a España 'VOX Vodka'

MÁS VÍDEOS EN CHANCE

- Eva desmiente una posible crisis con Cayetano
- Alfonso Diez sigue sin hablar con la prensa
- Planet 51, la película española más cara
- Ramoncín cumple 54 años
- 'El Canto del Loco' estrena dos discos
- Urdangarín apoya a 'generación interactiva'
- Famosos reciben premios 'Gente con punto'
- Otra jornada de rastrillo repleta de famosos
- Miembros de la realeza en el rastrillo

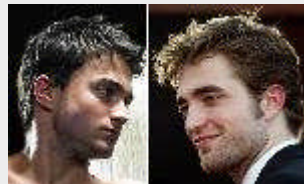
CHANCE GALERÍA



LA ACTUALIDAD MÁS VISITADA EN CHANCE



Facebook alcanza los 2 millones de usuarios desde Xbox Live



Daniel Radcliffe cree que Robert Pattinson lleva bien la fama



Nuevo escándalo sexual sobre los escenarios

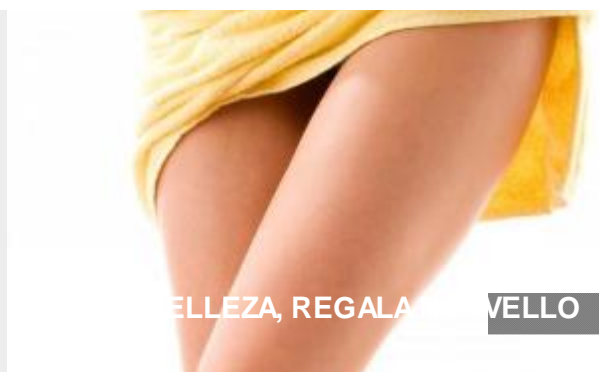
GENTE

BELLEZA

MODA



EL NOVIO DE BRITNEY SPEARS NO QUIERE CASARSE CON ELLA



BELLEZA, REGALA UN VELLO



LOHAN SEGUIRÁ CON UNGARO Pese a LAS CRÍTICAS DE SU DEBUT

EL BUEN VIVIR



EL EMBARAZO INDUCE UNA PROTEÍNA PROTECTORA DEL CÁNCER DE MAMA

OCIO Y CULTURA



KEVIN COSTNER DARÁ EL CANTE EN BARCELONA

VIAJES



GRAN CANARIA, UN VIAJE PARA DESCUBRIR LA TALASOTERAPIA

TELEVISIÓN



MERITXEL Y ALAZNE, LA PAREJA MÁS COMPETITIVA DE 'PEKÍN EXPRESS'

TENDENCIAS



UN JAPONÉS "SE CASA" CON EL PERSONAJE DE UN VIDEOJUEGO

OCIO Y CULTURA



CARLA BRUNI Y WOODY ALLEN, ALGO MÁS QUE UN CAMEO