

Sarea – esențială pentru sănătate!



În ciuda avertismentelor publice repetate privind evitarea excesului de sare, zahăr și grăsimi, care pot declanșa sau agrava hipertensiunea și afecțiunile cardiovasculare, medicii atrag atenția că nici eliminarea totală a sării din alimentație nu ajută cu nimic sănătatea, ba dimpotrivă! Reducerea sării v-ar putea face mai mult rău decât bine, crescând nivelul unor substanțe nocive pentru inimă, susțin cercetătorii citați de Daily Mail. Potrivit specialiștilor de la Universitatea din Copenhaga, care au evaluat 67 de studii precedente efectuate pe mai bine de 40.000 de persoane, un aport redus de sare la dieta zilnică a provocat o creștere cu 2,5 procente a nivelului colesterolului și o creștere de 7 la sută a nivelului de grăsime corporală ce poate cauza cheaguri de sânge. De asemenea, s-a constatat că modificarea dietei a făcut ca ficatul să elibereze o cantitate mai mare de renină și de aldosteron, asociate cu o tensiune arterială ridicată. "O creștere a colesterolului ar spori riscul unui atac cardiovascular", a subliniat cercetătorul-șef, doctorul Niels Graudal. El a recomandat ca, în loc ca oamenii să reducă sarea, să

renunțe la fumat, să rărească păhărelele cu alcool și să slăbească. Dar ce înseamnă, până la urmă, exces de sare? Între copilul de 20 de kilograme și adultul de 80 sau 120 de kilograme e o diferență foarte mare, deci nu e corect să reco-



manzi doar 2, 4 sau 6g de sare pe zi. Pe de altă parte, între omul de la munte care bea apă puternic magnetizată și aproape pură și cel de la șes sau de la oraș care primește apa plină de clor și nitriți, primul va "dizolva" și elimina mult mai repede

chimicalele! Pe de altă parte, nu suntem la fel biologic, nu avem aceeași grupă sanguină, nici același RH, deci nu ar trebui să ne încadrăm toți în aceleași limite. Nu trebuie uitat nici că sarea formează principalul electrolit care, scos din sânge, reduce de mii de ori viteza transferului informațional către creier. Mai simplu spus, lipsa sării din sânge...prostește! Iar dacă în privința sării ne-am convins de rolul ei esențial, să vedem cum stăm cu grăsimile. Colesterolul ajută la formarea membranelor celulare, ca și la sinteza hormonilor în glandele suprarenale și în ovar. El este indispensabil digestiei lipidelor, iar scăderea lui duce la apariția depresiei și la o slăbă funcționare a sistemului imunitar. În trecut, cineva cu un regim alimentar ce conținea 300 mg de colesterol pe zi, cu un nivel HDL (colesterol bun) de 35 mg pe decilitru de sânge, era considerat normal. Asta până când cei de la OMS au hotărât să schimbe normele, coborând limita la 200! Imediat, au apărut 36 de milioane de "bolnavi" și 4,3 de miliarde de dolari pe an câștig pentru industria farmaceutică, dintr-un foc!