

POTASIO Y SODIO. Es bien sabido que, en muchos casos, una dieta baja en sodio (50 mmoles diarios) ayuda a reducir la presión sanguínea. Una investigación realizada por científicos australianos, publicada en la revista JOURNAL OF NUTRITION, también demuestra una dieta rica en potasio (80 mmoles diarios) y baja en sodio reduce la presión sistólica 2,5 mm de mercurio comparada con la misma dieta alta en potasio, pero también alta en sodio (120 mmoles diarios).

