



Las personas diabéticas deberían controlar la sal

Quienes sufren diabetes tipo 2 suelen estar atentos a su ingesta de azúcar, pero a tenor de las últimas investigaciones, también deberían controlar su consumo de sal. Y es que, al parecer, quienes toman poca sal tienen menos riesgo de sufrir un evento cardíaco.

RECOMIENDAN UNA DIETA BAJA EN SODIO

Científicos de la Universidad de Niigata (Japón) aseguran tras haber realizado un amplio estudio

que las personas diabéticas que consumen una dieta alta en sal tienen el doble de riesgo de sufrir un evento cardiovascular que quienes, por el contrario, llevan una alimentación baja en sal. Los investigadores consideran que el estudio proporciona evidencias científicas para recomendar a quienes sufren diabetes que sigan una dieta baja en sodio y así eviten padecer enfermedades del corazón.