



ALIMENTACIÓN

España es el país de la UE que consume más sal

Zaragoza

España es, después de Portugal, el país de la Unión Europea que consume más sal por habitante, con 10,7 gramos diarios, una cantidad que se podría reducir a la mitad con una alimentación adecuada para acercarse a los cinco gramos recomendados por la Organización Mundial de la Salud (OMS), según se puso de manifiesto en la XV Reunión Nacional de la Sociedad Española de Hipertensión y la Liga Española para la Lucha contra la Hipertensión Arterial.

Una alimentación con menos aporte de sal y más rica en frutas o verduras es una de las medidas higiénico sanitarias en las que han insistido estos especialistas, además de ejercicio físico cotidiano, para prevenir la hipertensión o reducirla en los que ya tienen los niveles altos de tensión arterial. Ya que es bien conocida la relación directa entre el consumo de sal y la hipertensión, puesto que uno de cada tres españoles tiene elevada la tensión arterial por una ingesta excesiva de sodio en la dieta. En España, los hombres consumen mayor cantidad de sal que las mujeres, con algo más de 11 gramos al día frente a 9, según un estudio de la Universidad Autónoma de Madrid.