

Millones de personas en España no mantienen su presión arterial a raya. Muchas de ellas confiesan orgullosas que en su casa se cocina sin sal, y hacen muy bien; hay sobrada evidencia científica de que reducir el consumo de sodio en las comidas ayuda a prevenir la hipertensión, y a controlarla cuando la enfermedad aparece. Pero quien piense que taponar el salero es una medida suficiente, se equivoca: según la nueva guía clínica de la Sociedad Internacional de Hipertensión (ISH, por sus siglas en inglés), la mejor dieta para controlar la hipertensión arterial no es una apuesta a una sola carta. Seguir leyendo

Leer más: [Feed MRSS-S](#)