Meno sale nei cibi per salvare il cuore

Ad arrivare a questa conclusione sono stati i ricercatori dell'University of Queensland di Brisbane (Australia), il cui studio è stato pubblicato online sulla rivista Heart. Il sale è una delle principali cause delle malattie di cuore e per una vita più sana ciascuno dovrebbe ridurre l'assunzione di sale al limite raccomandato di non più di sei grammi al giorno. Molti prodotti confezionati però contengono molto sale per cui è facile superare questa dose e gli esperti sanitari stanno sollecitando i Governi a porre per legge dei limiti al sale contenuto nel cibo.