SOLUCIÓN ESTÁ EN LA SAL, LA



James DiNicolantonio

SINOPSIS

Hemos culpado al cristal blanco equivocadoDurante años se nos ha dicho que la sal es perjudicial, que debemos reducirla para cuidar el corazón. Médicos, titulares en medios y campañas sanitarias repiten la misma idea: «menos sal, más vida». Pero ¿y si el verdadero enemigo de nuestra salud no fuera la sal, sino el azúcar?

En estas páginas, el doctor James DiNicolantonio, reputado investigador en salud cardiovascular, desmonta uno de los mayores mitos de la nutrición moderna. Con rigor científico y un lenguaje claro, expone cómo la demonización de la sal —basada en estudios incompletos y décadas de dogma— nos ha llevado a una epidemia de fatiga, obesidad, ansiedad y enfermedades metabólicas.

La mayoría de las personas no necesita reducir la sal, sino consumirla en la cantidad adecuada. Este mineral es esencial y sostiene funciones vitales para el organismo: aporta energía, mejora la concentración, favorece el rendimiento físico y ayuda a mantener el equilibrio hormonal. Su déficit, en cambio, puede desencadenar antojos de azúcar, aumento de peso y resistencia a la insulina. Recuperar su nivel óptimo ayuda a mejorar el metabolismo, la fertilidad y la salud cardiovascular....

Editorial	ALIENTA
Materia	[MBN] SALUD PÚBLICA Y MEDICINA PREVENTIVA
EAN	9788413444925
Status	Disponible
Páginas	250
Tamaño	230x2880x0 mm.
Precio (Imp. inc.)	19,95€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	15/02/2026