

Parma, 19/03/2015

## **Meno sale, più salute!**

Notizie dall'AUSL di Parma

Mangiare troppo salato è pericoloso per la salute.

Un consumo eccessivo di sale favorisce l'ipertensione arteriosa; aumenta la probabilità di sviluppare malattie al cuore, ai vasi sanguigni e ai reni.

A mangiare meno sale ci si guadagna in salute, senza perderci in gusto!

La dose giornaliera di sale consigliata per un adulto è di 5 grammi.

Allora, fai attenzione al sale nascosto nei vari alimenti: leggi sempre l'etichetta!

Ufficio stampa  
Simona Rondani  
tel. 0521.393544  
cell. 320.6198715