

Parma, 5/4/2017

Meno sale, più salute!

Notizie dall'AUSL di Parma

Mangiare troppo salato fa male alla salute, perché favorisce l'ipertensione arteriosa, aumenta la probabilità di sviluppare malattie al cuore, ai vasi sanguigni e ai reni.

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

Allora, fai attenzione quando condisci i piatti e leggi sempre l'etichetta dei prodotti che compri, perché il sale è presente in molti alimenti.

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

Ufficio stampa
Simona Rondani
tel. 0521.393544
cell. 320.6198715