



Fecha de publicación:
11/02/2026

Sello Editorial:
Alenta Editorial

Contacto de prensa

Nombre: María José Bertrán

Email: mjbertran@planeta.es

Nombre: Júlia Llaó

Email: julia.llao@planeta.es



La solución está en la sal

James DiNicolantonio

Hemos culpado al cristal blanco equivocado

Hemos culpado al cristal blanco equivocado

Durante 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.

James DiNicolantonio

James DiNicolantonio es un científico especializado en investigación cardiovascular y doctor en Farmacia. Reconocido a nivel internacional como experto en salud y nutrición, fue editor asociado durante más de diez años de Open Heart, la revista del British Medical Journal publicada en colaboración con la British Cardiovascular Society. Ha contribuido en gran manera a las políticas de salud en Estados Unidos y ha sido invitado a comparecer ante los miembros del Senado de Canadá para exponer sus conocimientos en relación con los daños causados por los azúcares añadidos.

Es autor de libros como *El reto de la longevidad* y *Súper Keto*, y miembro del consejo editorial de varias revistas médicas. Además, ha compartido su experiencia en programas como *The Dr. Oz Show*, *The Doctors* y en diversos medios de comunicación internacionales.