

IL POTASSIO NEGLI ALIMENTI

Il potassio è un elemento chimico il cui simbolo (K) deriva da nome latino kalium; in natura si trova combinato ad altri composti chimici nell'acqua marina ed in molti minerali.

E' un elemento di estrema importanza per l'uomo in quanto regola la normale contrazione dei muscoli (cuore compreso), il flusso dei liquidi e di altri minerali sia all'interno che all'esterno delle cellule (come il sodio) e, non meno importante, mantiene la pressione arteriosa nei limiti normali.

In condizioni normali, data la ampia ed ubiquitaria distribuzione del potassio negli alimenti, un deficit alimentare di potassio è assai improbabile.

Le più importanti cause di deficit sono rappresentate da perdite eccessive per via gastroenterica (vomito, diarrea, uso di lassativi) od urinaria (uso di diuretici, malattie renali croniche).

Clinicamente questo comporta stanchezza muscolare, nausea, anoressia, disattenzione, sonnolenza sino ad aritmie cardiache, anche gravi.

Numerosi studi hanno mostrato che un aumento dell'apporto di potassio (2.5-3.9 g / die) riduce la pressione arteriosa ed aumenta beneficamente la escrezione urinaria di sodio.

L'apporto medio di potassio rilevato nella popolazione italiana è di 3 g /die, provenienti nel 58 % dagli alimenti vegetali. I livelli di assunzione raccomandati per la popolazione italiana sono di 3.1 g /die (www.sinu.it¹).

Le fonti alimentari più ricche e con un rapporto sodio/potassio più elevato sono rappresentate dai cibi freschi non sottoposti a trattamenti tecnologici di conservazione (frutta, verdura, carni fresche).

Alimenti ad alto contenuto (mg/100 g)

prezzemolo	854	lenticchie secche	1200
patate	420	fichi secchi	888
pomodori pelati	255	prugne secche , mandorle	807
albicocche fresche	298	fagioli secchi	835
pomodori freschi	242	uva passa	796
arance	186	noci , nocciole	531
cioccolato fondente	471	cioccolato al latte	407

Alimenti ricchi in potassio e poveri in sodio (mg/100 g)

lenticchie secche	3	mandorle , prugne secche	3-5
funghi secchi	5	zucca gialla	0.6
carciofi	46	patate , banane	0.8
cavolfiori	24	coniglio	40
piselli freschi	0.9	bue	51
vitello	48	albicocche fresche	0.6
uva	2	ciliege	1

¹ Dott Basilico Mauro Via Val Maira 14 Milano