



Attenzione al potassio!

Il potassio è uno ione molto importante per il corretto funzionamento dell'organismo.

Nel nostro corpo lo ritroviamo principalmente all'interno della cellula, in particolare della cellula muscolare. Per questo potremmo paragonare il potassio ad un filo di corrente elettrica che dà la scossa e fa contrarre i nostri muscoli.

Questo ruolo ha particolare importanza nella contrazione del muscolo **cuore**.

Quando c'è troppo potassio nel sangue (iper-potassiemia) ci si può sentire stanchi, deboli ed è possibile avere crampi muscolari ma chi ne risente di più è il cuore: si possono avere disturbi del ritmo cardiaco, come extrasistoli e/o rallentamenti fino all'arresto cardiaco.

Il potassio viene introdotto con la normale alimentazione, tutti gli alimenti contengono potassio: in particolare la frutta secca ed oleosa, ma anche i legumi, la carne, il pesce, la frutta e gli ortaggi.

In un soggetto sano il bilancio del potassio è efficacemente controllato dai reni: l'eccessivo introito viene eliminato con le urine. In presenza di insufficienza renale raramente si assiste ad un aumento della potassiemia.

Tuttavia, spesso, le medicine che vengono consigliate per controllare la pressione arteriosa o per aiutare a smaltire i liquidi in eccesso, possono provocare una riduzione esagerata o un aumento del potassio nel sangue.

In questo ultimo caso si deve limitarne l'assunzione. Come controllare gli introiti? Molti alimenti contengono potassio e **la dieta è qualcosa che puoi controllare**: una dieta appropriata aiuta a tenere a bada il potassio.

Il potassio è contenuto principalmente nel cioccolato, nei biscotti a base di cioccolato, nella frutta secca (uvetta, prugne,) ed oleosa (olive, pinoli, arachidi, noci), nei biscotti e nei dolci con molta uvetta, pinoli, mandorle.

È inoltre sconsigliato un consumo **eccessivo** di caffè, vino e birra.

Alcuni sali dietetici che vengono usati come sostituti del sale e che si acquistano in farmacia sono molto ricchi di potassio, pertanto sono ASSOLUTAMENTE da EVITARE nei pazienti con insufficienza renale cronica o in dialisi.

Alcuni tipi di frutta, tipici dei paesi tropicali: banane, kiwi, avocado, sono particolarmente ricchi di potassio. Ne contengono quantità elevate anche le albicocche, le pesche, ed il melone.

Tra le verdure va controllato il consumo di spinaci, carciofi, barbabietole, porri, patate, utilizzando qualche accorgimento per la loro cottura che aiuta a controllare il contenuto finale di potassio.

Il potassio si scioglie nell'acqua: quindi sarà opportuno operare nella seguente maniera:

- tagliare in piccoli pezzi le verdure
- bollirle in abbondante acqua, cambiando due volte l'acqua di bollitura.

Questo confezionamento riduce notevolmente la quantità di potassio, infatti, la frutta sciroppata contiene meno potassio perché è bollita!

Infine NON utilizzare per il confezionamento dei cibi la cottura:

- a vapore
- al forno micro-onde
- nella pentola a pressione

in quanto non aiutano la dispersione del potassio, ma al contrario la concentrano maggiormente nel cibo.

In pratica ricordiamoci che nessun cibo è proibito, ma che se vogliamo consumare, ad esempio, la cioccolata possiamo farlo a patto di non mangiare ANCHE noci, banane ed olive. Insomma un occhio alle quantità ed alle associazioni dei cibi tra di loro.

Maggiori particolari nel sito

<http://www.renalgate.it/> e http://www.renalgate.it/Contenuto_potassioi.pdf