

# Potassio



# Potassio

## Proprietà

- È un macroelemento.
- Il corpo di un uomo adulto contiene 150 g di potassio, quello di una donna 100 g; il 98% si trova nelle cellule (= intracellulare).
- Il capitale potassico medio del corpo adulto è direttamente proporzionale alla superficie corporea ed è l'espressione della parte metabolicamente attiva dell'organismo.
- L'organismo reagisce molto rapidamente alle variazioni della concentrazione di potassio extracellulare con disturbi muscolari o neuromuscolari.
- Si trova negli alimenti di origine animale e vegetale.

## Funzioni

- Con il sodio, regola l'equilibrio idrico dell'organismo e la pressione osmotica nelle cellule. Funge da antagonista del sodio.
- Partecipa alla regolazione dell'equilibrio acido-basico.
- Gioca un ruolo essenziale nell'eccitabilità nervosa e muscolare.
- È importante per la crescita delle cellule.

# Potassio

## Sintomi da carenza

- Con un'alimentazione equilibrata, una carenza di potassio è rarissima. Può comunque manifestarsi in seguito a un lungo periodo di diarrea e vomito, come pure con l'assunzione di lassativi o diuretici.
- Una carenza di potassio causa debolezza muscolare, inappetenza, irregolarità cardiache.

## Rischi in caso di sovradosaggio

- Il consumo quotidiano massimo, privo di rischio per la salute, non è stato definito.
- Un elevato consumo di potassio tende ad abbassare la pressione.
- Un'intossicazione da potassio (in caso d'insufficienza renale con disturbi dell'eliminazione di potassio) provoca disturbi della funzione cardiaca.

# Potassio

## Fabbisogni giornalieri raccomandati (stima per un apporto minimo)

<b>Bambini</b>	femmine	1900 mg	maschi	1900 mg
<b>Adolescenti</b>	femmine	2000 mg	maschi	2000 mg
<b>Adulti</b>	donne	2000 mg	uomini	2000 mg
<b>Donne in gravidanza</b>		2000 mg		
<b>Donne che allattano</b>		2000 mg		

# Potassio

La dose giornaliera per adulti  
(2000 mg) è contenuta in:

	120 g	di farina di soia
	140 g	di fagioli bianchi
	250 g	di mandorle
	290 g	di lenticchie
	380 g	di spinaci
	450 g	di trota
	520 g	di banane
	540 g	di broccoli
	560 g	di patate
	800 g	di cosce di pollo
	1,7 l	di succo di mele