



sge Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

Il potassio



2015

Ben informati, ben nutriti. sge-ssn.ch

Il potassio

Proprietà

- Macroelemento.
- Il corpo d'un uomo adulto ne contiene 150 g, quello di una donna 100 g. Il 98% si trova nelle cellule (= intracellulare).
- La quantità di potassio nel corpo umano è a diretto rapporto con la superficie corporale e rappresenta la parte metabolica attiva della massa corporea.
- L'organismo reagisce facilmente ai cambiamenti della concentrazione extracellulare del potassio, le quali possono causare disturbi muscolari.
- Si trova negli alimenti d'origine sia animale che vegetale.

Il potassio

Funzioni

- Svolge uno ruolo essenziale nell'eccitabilità muscolare e neuronale.
- È importante per la crescita delle cellule.
- Insieme al sodio, regola il volume dei liquidi nel organismo e la pressione osmotica nelle cellule.

Il potassio

Sintomi di carenza

- Una carenza di potassio è rara seguendo delle abitudini alimentari comuni. Può essere suscitata tramite una diarrea persistente, vomito, come anche l'assunzione di lassativi o diuretici.
- I sintomi di carenza sono: debolezza muscolare, paralisi intestinale e disfunzioni cardiache.

Il potassio

Rischi in caso di consumazione eccessiva

- Non è definito un valore limite per la consumazione.
- Un'alta consumazione di potassio ha un effetto antipertensivo.
- Una intossicazione di potassio dovuto ad insufficienza renale (escrezione limitata di potassio) provoca disfunzioni cardiache.

Il potassio

Apporto quotidiano minimo stimato (DACH 2013)

	mg per giorno
Bambini	
7 a meno di 10 anni	1600
10 a meno di 13 anni	1700
13 a meno di 15 anni	1900
Adolescenti	2000
Adulti	2000
Donne incinte	2000
Donne che allattano	2000

Il potassio

La dose quotidiana per una persona adulta (2000 mg) è contenuta in:

- 140 g di fagioli bianchi, secchi
- 235 g di mandorle
- 520 g di banane, crude
- 585 g di patate, sbucciate, a vapore
- 1.7 l di succo di mela

Fonte: tabella nutrizionale svizzera, 2015 (basata su: www.valorinutritivi.ch)

Società Svizzera di Nutrizione SSN

Schwarztorstrasse 87 | Casella postale | CH-3001 Berna

T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | info@sge-ssn.ch



nutrinfo® | Servizio d'informazioni nutrizionali

T +41 31 385 00 08 | nutrinfo-i@sge-ssn.ch | nutrinfo.ch



tabula | Rivista dell'alimentazione

Redazione T +41 31 385 00 04 | tabula.ch



nutricalc® | Test d'alimentazione

nutricalc.ch



shop ssn | Negozio online della SSN

T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | www.sge-ssn.ch/shop



Visitateci su Facebook

Ben informati, ben nutriti.

sge-ssn.ch