



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

Il potassio



2019

Ben informati, ben nutriti. sge-ssn.ch

Il potassio

Proprietà

- Macroelemento.
- Il corpo d'un uomo adulto contiene 1.7 g /kg di peso corporeo. Il 98% si trova nelle cellule.
- L'organismo reagisce facilmente ai cambiamenti della concentrazione extracellulare del potassio, le quali possono causare neuromuscolare o disturbi muscolari.
- Si trova negli alimenti d'origine sia animale che vegetale.
- Un elevato apporto di potassio ha un effetto positivo sulla pressione sanguigna.

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.
- I sintomi di overdose possono comprendere un'occlusione intestinale, debolezza muscolare e -paralisi, insufficienza respiratoria o di aritmie cardiache essere.

Il potassio

Apporto quotidiano stimato adeguato (DACH 2016)

	mg per giorno
Bambini e adolescenti	
7 a meno di 10 anni	2000
10 a meno di 13 anni	2900
13 a meno di 15 anni	3600
15 a meno di 19 anni	4000
Adulti	4000
Donne incinte	4000
Donne che allattano	4400

Il potassio

La dose quotidiana per una persona adulta (4000 mg) per contenuto in:

- 159 g di fagiolini verdi, secchi
- 333 g di legumi (media), essiccati
- 291 g di albicocche, secchi
- 526 g di mandorle
- 1053 g di banane, crudo
- 1143 g di patate, sbucciate, a vapore

Fonte: tabella nutrizionale svizzera, 2017 (basata su: www.valorinutritivi.ch)

Società Svizzera di Nutrizione SSN

Eigerplatz 5 | CH-3007 Berna

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



tabula | Rivista dell'alimentazione

Redazione T +41 31 385 00 17 | www.tabula.ch



Test d'alimentazione

www.sge-ssn.ch/test



shop ssn | Negozio online della SSN

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

Retrouvez-nous sur



Ben informati, ben nutriti. sge-ssn.ch