



sgе-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

Il potassio



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

Valori nutritivi di riferimento per la Svizzera (USAV 2022)

	mg per giorno
Bambini e adolescenti	
7 a meno di 10 anni	1800
11 a meno di 14 anni	2700
15 a meno di 17 anni	3500
Adulti	
18 a meno di 65 anni	3500
66 anni in su	4000-4700
Donne incinte	3500
Donne che allattano	4400

Contenuto di potassio negli alimenti (esempi)

Alimenti	per 100 g / ml	per porzione
Albicocche secche	1370 mg	343 mg per porzione (25 g)
Concentrato di pomodoro	1150 mg	173 mg per CT (15 g)
Ceci, crudi	1090 mg	654 mg per porzione (60 g)
Pistacchio	1000 mg	250 mg per porzione (25 g)
Quinoa, cruda	800 mg	480 mg per porzione (60 g)
Spinaci, al vapore	660 mg	792 mg per porzione (120 g)
Pollo, petto, crudo	350 mg	385 mg per porzione (110 g)
Patate, pelate, al vapore	350 mg	875 mg per porzione (250 g)
Banana	320 mg	384 mg per pezzo (120 g)
Yogurt, naturale	170 mg	306 mg per porzione (180 g)

CT = Cucchiaino da tavola

Fonte: banca dati svizzera dei valori nutritivi V7.0



sgе-ssn.ch

Società Svizzera di Nutrizione

Eigerplatz 5 | CH-3007 Berna

+41 31 385 00 00 | info@sgе-ssn.ch



Materiale informativo

www.sge-ssn.ch



Shop online

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



tabula | Rivista sull'alimentazione

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



sgе-ssn.ch

Ben informati, ben nutriti.