



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

## Il potassio



2022

Ben informati, ben nutriti. [sge-ssn.ch](https://www.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

### Valori nutritivi di riferimento per la Svizzera (USAV 2022)

	mg per giorno
<b>Bambini e adolescenti</b>	
7 a meno di 10 anni	1800
11 a meno di 14 anni	2700
15 a meno di 17 anni	3500
<b>Adulti</b>	
18 a meno di 65 anni	3500
66 anni in su	4000-4700
<b>Donne incinte</b>	3500
<b>Donne che allattano</b>	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, secchi	1090 mg	654 mg per porzione (60 g)
Pistacchio	1000 mg	250 mg per porzione (25 g)
Quinoa, cruda	800 mg	600 mg per porzione (75 g)
Spinaci, al vapore	590 mg	708 mg per porzione (120 g)
Banana, cruda	390 mg	468 mg per pezzo (120 g)
Pollo, petto, crudo	350 mg	385 mg per porzione (110 g)
Patate, pelate, al vapore	340 mg	816 mg per porzione (240 g)
Yogurt, naturale	170 mg	306 mg per porzione (180 g)

CT = Cucchiaino da tavola

Fonte: banca dati svizzera dei valori nutritivi V6.3

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](mailto:info@sge-ssn.ch)



**tabula** | Rivista dell'alimentazione

Redazione T +41 31 385 00 17 | [www.tabula.ch](http://www.tabula.ch)



**Test d'alimentazione**

[www.sge-ssn.ch/test](http://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](http://www.sge-ssn.ch/shop)

Retrouvez-nous sur



**Ben informati, ben nutriti.** [sge-ssn.ch](http://sge-ssn.ch)