



di Giovanni Ballarini

20 dicembre 2017

CARENZA DI POTASSIO, EMERGENZA ALIMENTARE



La Dieta Mediterranea è salutare, ma la gran parte dei consumatori non conosce i motivi della sua salubrità e che, oltre le vitamine e le fibre vegetali, è dovuta alla presenza di una sufficiente quantità di un minerale, il potassio, importante nella prevenzione di molte malattie. Oggi gli italiani hanno in buona parte abbandonato la Dieta Mediterranea e soprattutto la fascia di popolazione anziana si trova di fronte una nuova emergenza sanitaria, prima insospettata, un'insufficiente assunzione di potassio che non deve essere combattuta con farmaci o integratori, ma con una dieta corretta.

Due minerali alcalino-terrosi sono necessari importanti per la nostra nutrizione: il sodio e il potassio. Nell'organismo il sodio è presente soprattutto nel sangue, linfa e liquidi extracellulari. Invece il 98% del potassio si trova all'interno delle cellule, e solamente il 2-3% nei liquidi extracellulari.

Le maggiori quantità di potassio sono nei muscoli e nel cuore dove regola l'eccitabilità e la contrazione delle fibrocellule muscolari e miocardiche. Il potassio ha anche un ruolo chiave nell'attivazione di molti processi enzimatici, partecipa alla trasmissione degli impulsi nervosi e alla regolazione degli equilibri acido-base e idroelettrolitici. Il potassio non deve essere né poco né troppo. Aumenti elevati di potassio nel sangue determinano aritmie cardiache, fibrillazione e arresto cardiaco, ma una grave diminuzione ha esiti infausti per alterazioni della funzionalità cardiaca. La presenza di una giusta quantità di potassio nelle cellule è il risultato di un complesso e delicato bilancio tra entrate alimentari e uscite del minerale, con partecipazione dell'intestino, reni, cute e taluni ormoni del surrene. In ogni modo, a lungo termine la capacità di eliminare o ritenere potassio è influenzata dalla sua introduzione giornaliera e da un'importante se non quasi determinante partecipazione del sodio,

soprattutto nella sua forma di cloruro o sale da cucina. Questi due minerali, il sodio e il potassio, presiedono all'equilibrio idrico e al trasporto di sostanze dentro e fuori dalle cellule e sono in un certo senso complementari, ma anche antagonisti.

Oltre a una dieta povera di potassio, sforzi muscolari intensi e prolungati diminuiscono le concentrazioni di questo minerale nell'organismo. Una perdita anche rilevante di potassio avviene con l'assunzione di farmaci diuretici e cortisonici e con l'assunzione di alcol e caffè che ne aumentano l'escrezione urinaria. L'età avanzata è un altro fattore che concorre alla riduzione delle riserve di potassio perché diminuisce le capacità di assimilarlo. Perdite di potassio si hanno nelle patologie gastrointestinali accompagnate da diarrea, soprattutto se accompagnata da vomito, e nelle sindromi da malassorbimento intestinale.

Una dieta corretta non solo deve contenere un'adatta quantità di potassio, ma più potassio rispetto al sodio, cosa che oggi non avviene facilmente, provocando uno squilibrio sodio / potassio che causa ipertensione arteriosa, con le nefaste conseguenze di ictus e infarti, diminuita attività cardiaca con irregolarità del ritmo, calo della forza muscolare e modificazione degli impulsi nervosi con spasmi e contrazioni muscolari, ansia, fluttuazioni del tono dell'umore e talune forme di insonnia, oltre a ritenzione idrica, gonfiore e aumento di peso.

L'EFSA stima che l'assunzione giornaliera di potassio, ai fini di un controllo della pressione arteriosa e a una prevenzione di incidenti quali apoplezia e *ictus*, deve essere di tre grammi e mezzo (90 millimoli), una quantità che nelle donne che allattano aumenta a quattro grammi (102 millimoli) per compensare la perdita del minerale con il latte.

La dieta degli antichi romani era molto ricca di potassio. I soldati romani consumavano almeno un chilogrammo e mezzo di pane e un litro di vino rosso che contenevano circa cinque grammi di potassio, che dava ai loro muscoli e al loro cuore la forza di sopportare lunghe marce e compiere aspri combattimenti. In modo analogo i gladiatori, prevalentemente se non esclusivamente vegetariani, erano denominati *hordearii* e cioè "mangiatori d'orzo", un cereale ricco di potassio, e si nutrivano di una *puls*, pappa o po-lenta d'orzo accompagnato da fave, ceci o lenticchie, leguminose molto ricche di potassio. Interessante è anche il caso dei giapponesi che abitano a Okinawa, noti per la loro longevità e scarsità di malattie come cardiopatie e *ictus*, e che hanno una dieta ricca di potassio, a base di frutta, verdura, leguminose (soia) e pesce, e per certi aspetti analoga alla Dieta Mediterranea

La Dieta Mediterranea, ricca di cereali, leguminose, verdure e frutta, assicura un apporto di potassio non solo sufficiente, ma superiore agli standard che oggi sono riconosciuti come indispensabili, ma sempre più disattesi. Non di rado, oggi i cibi tipici della Dieta Mediterranea, ricchi di potassio come i cereali e soprattutto frutta e verdura, sono sostituiti da dolci, prodotti da forno, formaggi e salumi con poco potassio e con un alto contenuto di sodio che aumenta l'eliminazione urinaria del potassio e quindi la sua presenza all'interno del corpo. Ora in Italia, soprattutto negli anziani, il problema è di una carenza di potassio per un'insufficiente assunzione di alimenti vegetali ricchi di potassio, in associazione a un'eccesso di sodio che causa un deperimento del potassio.

Cibi ricchi di potassio sono frutta e verdura. Tra la frutta in particolare banane, albicocche (anche disidratate), agrumi, fichi, prugne, pesche, uva, kiwi e la frutta in guscio, come pistacchi, mandorle, arachidi, noci, nocciole. Le verdure con un alto contenuto di potassio sono quelle a foglia verde come asparagi, broccoli, carciofi, cavoli, spinaci, indivia, rucola, lattuga. Ricchi di potassio sono i legumi, i cereali integrali, il pesce e alcune carni tra le quali il pollo. Nel consumo di alimenti ricchi di potassio bisogna prediligere un impiego crudo, ovviamente della frutta e quando possibile delle verdure. Nella cottura dei vegetali sono da

preferire i metodi semplici e che non prevedono la bollitura, durante la quale il potassio si perde nell'acqua.

Non solo potassio, ma è anche importante limitare il sodio, cioè di cloruro di sodio o sale da cucina. L'apporto giornaliero consigliato di sodio é di due grammi (pari a cinque grammi di sale da cucina), non meno di mezzo grammo (poco più di un grammo di sale da cucina), mentre oggi in Italia si consumano dai cinque fino a quindici grammi di sale da cucina.

La presenza di sostenute quantità di potassio contribuisce a spiegare il successo della Dieta Mediterranea e di altre alimentazioni salutari, che stiamo abbandonando. Di conseguenza oggi ci troviamo di fronte a una diffusa e progressiva carenza di potassio, nuova emergenza alimentare con le inevitabili conseguenze, che non devono essere affrontate con farmaci o integratori, ma con una corretta dieta!