

Dove vai senza il potassio

di Eliana Liotta

Nella dieta ha un ruolo sempre più marginale, eppure è indispensabile per regolare la pressione. Per fortuna ci sono le banane. E non solo

Migliaia di anni fa, quando noi umani vagavamo su questa Terra raccogliendo e cacciando, ci nutrivamo con cibi che davano poco sodio e tanto potassio. Incredibile: oggi le proporzioni si sono invertite, tutto il contrario che nell'alimentazione paleolitica. La tavola degli italiani contiene addirittura il doppio di sodio, che compone il sale da cucina (cloruro di sodio), rispetto all'altro elemento, abbondante nel mondo vegetale. E proprio questo squilibrio,

in antitesi al modo in cui ci siamo evoluti, contribuisce in modo determinante all'ipertensione.

Come mai si verifica? Vuol dire che si esagera con gli alimenti trasformati e preparati, zeppi di sale nascosto. Vuol dire che non si mangiano a sufficienza frutta, verdura e legumi. Salame invece della zuppa di fagioli. Snack al posto della mela. Patatine fritte e non pomodori.

Ma ecco qualche risposta ai quesiti (legittimi) su un tema poco noto. **Assumere più potassio riduce il rischio**

di avere la pressione alta?

Le diete che prevedono non solo una riduzione del sale ma anche un apporto maggiore di potassio sono più efficaci nel regolare la pressione rispetto ai regimi che propongono solo di tagliare il sodio, come ha provato lo studio Dash (Dietary Approaches to Stop Hypertension). Peccato che gli italiani assumano potassio in quantità insufficiente, spesso la metà di quel che dovrebbero (in media, appena più di 2 grammi al giorno contro i 3,9 raccomandati, come risul-

SEGUE

Dove vai senza il potassio?

Dosi adeguate si se segue la dieta mediterranea

SEGUITO ta dai dati forniti dall'Istituto Superiore di Sanità). Ahi, ah, le verdure... Non sorprende che un aumento del potassio nell'alimentazione sia anche associato a una minore incidenza di ictus, di cui l'ipertensione è un fattore di rischio. Uno studio prospettico che ha seguito più di 43mila uomini per otto anni ha concluso che chi assumeva con la dieta quantità più alte di potassio aveva il 38 per cento di probabilità in meno di avere un ictus. La protezione, anche se più modesta, si è notata anche in un'indagine al femminile, su 85mila donne.

Perché l'ipertensione è collegata anche al potassio?

Il potassio, in coppia con il sodio, svolge funzioni vitali: disciplina il passaggio di fluidi e nutrienti, permette che il cuore batta e che i muscoli riescano a contrarsi.

Nella membrana cellulare c'è la cosiddetta pompa sodio-potassio, che spinge continuamente ioni di sodio fuori dalla cellula e immette ioni di potassio all'interno (grazie a un po' di energia). Questo mantiene la giusta concentrazione di minerali e un equilibrio di liquidi dentro e fuori dalla cellula.

Ma che cosa succede se assumiamo troppo sodio e poco potassio con l'alimentazione?

Il nostro sangue diventa salato come il mare, si potrebbe dire lavorando di fantasia. E, con tutto quel sodio disciolto, richiama acqua, per il principio dell'osmosi (quando un liquido ha dei soluti più concentrati di un altro, il solvente povero tende a passare per le membrane semipermeabili in modo da diluire il li-

La carenza di potassio deriva dal privilegiare cibi conservati e sapidi. Il giusto introito riequilibra la dieta.

Si stima che la dieta paleolitica fornisce circa **16 volte più potassio** rispetto al sodio. Proporzione lontanissima da quella attuale dei Paesi industriali, in cui la tavola è sapida e povera di vegetali. Ma con un'alimentazione ispirata alla dieta mediterranea delle origini si arriva a

una dose corretta di potassio. I cibi particolarmente ricchi del minerale sono:

- **frutta secca;**
- **legumi;**
- **frutta fresca;**
- **ortaggi;**
- **cereali integrali;**
- **patate;**
- **pesce;**
- **carne;**
- **funghi;**
- **cioccolato.**

quido più concentrato): allora il sangue cresce di volume, come un fiume in piena, e aumenta la pressione che esercita sulle arterie. La pressione alta, appunto.

Quali sono gli alimenti più ricchi di potassio?

Fra le campagne americane della Food and Drug Administration, c'è quella in favore delle banane, promosse come scudo contro l'ipertensione proprio perché ricche di potassio. In verità, le albicocche ne hanno un contenuto simile e il minerale si rinviene in quantità più o meno abbondanti in tutti i cibi di origine vegetale, inclusi cereali integrali, patate e frutta a guscio, ma anche nel pesce, nella

carne bianca e nel cioccolato. Nella frutta e nella verdura cruda la dose di potassio resta integra, mentre con la cottura in acqua se ne smarrisce una parte, perché è idrosolubile. Da sapere: il minerale viene eliminato con rapidità attraverso le urine e la sudorazione, quindi bisogna reintegrarlo con l'alimentazione.

Anche la cellulite è collegata allo squilibrio tra minerali?

Lo sbilanciamento tra il sodio e il potassio è alla base di quella ritenzione idrica che è tra le cause principali della cellulite: il sangue salato, definiamolo così, richiama acqua. Nelle donne il ristagno di fluidi trattenuti nell'organismo di solito è superiore nelle tipiche zone predisposte all'accumulo di grassi, ossia addome, cosce e glutei: all'edema, ossia il rigonfiamento, può seguire l'infiammazione degli adipociti, le cellule di grasso, visibile a occhio nudo come pelle a buccia d'arancia.

I crampi sono dovuti alla carenza di potassio?

Lo squilibrio osmotico, in generale, capita anche quando i livelli di potassio sono bassi. La pompa sodio-potassio va alla grande se può aprirsi e chiudersi come una porta, accompagnando fuori dalla cellula tre ioni di sodio e tirandone dentro due di potassio. Con questo viavai si crea un divario di carica elettrica che è essenziale per la conduzione degli impulsi nelle cellule nervose e per la contrazione dei muscoli. Ed ecco spiegato perché a volte si possono avere crampi muscolari: carenza di potassio.

In qualche caso, la penuria del minerale si manifesta in modo eclatante, con l'aritmia, l'alterazione del ritmo cardiaco. Del resto, il cuore è un muscolo. Un muscolo involontario, che si contrae e si dilata per conto suo, regolare come un metronomo, programmato per segnare centomila battiti al giorno, 75 in media al minuto nella donna.

Vale la pena assumere integratori del minerale?

Non bisogna prendere mai integratori senza indicazione del medico, poiché possono portare in alcune condizioni a livelli elevati di potassio nel sangue, dannosi per i reni. L'ideale è consumare più frutta, verdura e alimenti vegetali.




Eliana Liotta giornalista, scrittrice e comunicatrice scientifica, tiene su iodonna.it il blog "Il bene che mi voglio".

La consulenza scientifica è di Monica Girolì, nutrizionista del Centro cardiologico Monzino di Milano.