

Por tu salud...

El potasio..., ¡Indispensable!



El potasio, indispensable en una dieta cardiosaludable.

El potasio es uno de los tres minerales que aparecen en mayor cantidad en el cuerpo humano después del calcio y del fósforo.

- El potasio mantiene el equilibrio ácido-base y junto con el sodio, regulariza la cantidad y el reparto normal del agua en el organismo. El 97% del potasio se encuentra intracelularmente y el 3% restante en forma extracelular.
- Su equilibrio con el calcio y el magnesio contribuye a la regularización de todas las funciones celulares.
- El potasio contribuye a la contractibilidad muscular y la transmisión de impulsos nerviosos, y es esencial para la actividad eléctrica normal del corazón: es indispensable para el movimiento del **miocardio** y activa los sistemas enzimáticos
- Interviene en la construcción de las proteínas.
- Es muy conocida su labor de compensación del déficit producido por la toma de laxantes y diuréticos.
- Además, el contenido de potasio del músculo está relacionado con la **masa muscular** y el almacenamiento de glucógeno, por lo que si se está formando músculo, el correcto aporte de potasio tiene una importancia esencial.
- Su consumo es esencial para el metabolismo, el funcionamiento de las células, tejidos y órganos.

Impacto en la salud cardiovascular

Según un estudio reciente, el potasio reduce el riesgo de ictus e infarto: la revista *Journal of the American Collage of Cardiology* publicó un estudio que concluía que consumir 1,6 g más de potasio al día se asociaba con una reducción del 21% en el riesgo de sufrir un ictus.

La investigación realizada por el Departamento de Medicina Clínica y Experimental de la Facultad de Medicina de la Universidad de Nápoles (Italia), analizó once estudios prospectivos en los que se incluyó en total a 247.510 hombres y mujeres, a los cuales se hizo un seguimiento de hasta 19 años.

El análisis además de arrojar una mejoría en la reducción del **ictus**, reveló una tendencia menor de riesgo de **cardiopatía coronaria**, enfermedad cardiovascular total y mostró una reducción de la **presión sanguínea**.

Síntomas carenciales de potasio

Los síntomas carenciales de potasio son la debilidad muscular, parálisis, distensión del estómago, falta de energía en el intestino y en la vesícula biliar con estreñimiento, dolores, intensa fatiga, falta de apetito, algunas manifestaciones de insuficiencia cardiaca, baja tensión e irregularidad del pulso (arritmia) y edemas.

La deficiencia de potasio en el organismo puede originarse si se siguen dietas estrictas y sin control, por vómitos y diarreas persistentes y por bajadas excesivas de peso asociadas a la toma de diuréticos.



Ser azul es promover la salud en el trabajo.

Por tu salud...

El potasio..., ¡Indispensable!



Dónde encontramos potasio

Seguir una dieta equilibrada, rica en frutas y hortalizas ayuda a obtener la cantidad de potasio necesaria para nuestro organismo: **“5 al día”**: tres frutas frescas y dos raciones de verduras. Una podría ser una ensalada. Para que no falte en nuestra alimentación este mineral es importante conocer los alimentos que lo contienen:

- Legumbres (lentejas, garbanzos, alubias).
- Frutos secos (nueces, almendras, avellanas, ..)
- Hortalizas (habas, tomates, patatas, alubias, calabaza, batatas y brócoli, espinacas, champiñón)
- Frutas (plátanos, uva, ciruelas, albaricoques, higo, níspero, mango).
- Carnes (carne roja, pollo).
- Pescado (salmón, bacalao y sardinas)
- Lácteos (leche, yogur).
- Levadura seca, cereales (avena).
- Café, cacao, ...

Ingestas recomendadas de potasio.

- El requerimiento diario de potasio para las personas adultas y niños a partir de 10 años es de 2.000 a 3.000 miligramos. Para niños de edades entre 1 y 9 años, las necesidades oscilan entre 1.000 y 1.600 miligramos.

Contenidos de potasio por cada 100 gramos de alimento.

- Acelga: - 378 mg; cardo- 400 mg, espinaca- 529, calabaza - 450 mg.
- Soja en grano - 1.700 mg.
- Leche-vaca polvo desnatada- 1.650 mg; (entera) - 1.140 mg
- Habas y guisantes secos - 1.005 mg
- Judías secas - 1.000 mg
- Garbanzos - 1.000 mg, Lentejas - 790 mg, alubias blancas - 1.718 mg.

- Plátano 385 mg, uva negra 320 mg.
- Higos secos - 983 mg, ciruela seca - 950 mg, orejones de albaricoque 1.520, melocotón seco 1.000 mg.
- Nueces, piñones - de 600 mg a 1.000 mg, castaña - 530 mg, pistacho - 1.020 mg, avellanas - 500 mg, almendras - 800 mg.

¿Sabías que el potasio...?

1. Si haces ejercicio, debes vigilar tu nivel de potasio ya que se excreta a través del sudor.
2. El desequilibrio entre los niveles de sodio y potasio es uno de los factores importantes en la Hipertensión Arterial.
3. Atención a la ingesta de infusiones ya que el consumo excesivo de té, café, alcohol y azúcar aumenta la pérdida de este mineral por medio de la orina.
4. Las dietas muy estrictas, los vómitos, diarreas, transpiración excesiva y el uso de diuréticos también causan una disminución considerable de potasio.
5. La mayor parte de la excreción de potasio la realizan los riñones (90%). Si la función renal está alterada, es necesario analizar los niveles de potasio para detectar una posible acumulación de este mineral.
6. El exceso de potasio en el organismo provoca arritmias, entumecimiento de brazos y piernas, dilatación cardíaca y, en casos extremos, fallo cardíaco.

Fuente:

http://www.consumer.es/web/es/alimentacion/aprender_a_comer_bien/complementos_dieteticos
<http://www.nutricion.pro>
www.enbuenasmanos.com



Ser azul es promover la salud en el trabajo.