

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...

[Vedi articolo](#)



- Pieter Brueghel Il Vecchio