

Il potassio (K) si trova quasi totalmente all'interno delle cellule dove è coinvolto in diverse funzioni, come la produzione energetica, la sintesi proteica, il controllo del ritmo cardiaco e della tonicità dei muscoli. Inoltre il potassio contribuisce al controllo della pressione arteriosa, favorendo l'escrezione renale del sodio e diminuendo così edemi e ritenzione idrica.

Dopo calcio e fosforo è il minerale più abbondante nell'organismo umano.

La dieta di solito garantisce l'apporto giornaliero raccomandato (RDA) che è circa 2000-6000 mg, quantità che dovrebbe mantenersi circa doppia rispetto a quella del sodio. Non sempre questo rapporto è rispettato, soprattutto nel caso vengano consumati in prevalenza cibi conservati come gli insaccati, ricchi di sodio, unitamente a poca verdura e poca frutta, alimenti ricchi invece in potassio.

Il potassio viene assorbito a livello del colon ed escreto a livello renale. Gli sforzi muscolari tendono a determinare una diminuzione temporanea di potassio che, lo si è detto, è estremamente importante per il ritmo e la conduzione cardiaca. Per tale motivo è opportuno assumere integratori potassici, o frullati di arance, pompelmi e banane, prima o durante sforzi prolungati.

Cause di perdita di potassio sono l'uso di diuretici, diarrea, vomito, consumo di cibi molto salati, terapie cortisoniche o il diabete, l'ipertensione, le malattie del colon e quelle del fegato.

L'ingestione costante e abbondante di bevande alcoliche provoca spesso perdita di potassio e di magnesio.

L'eccesso o la carenza di potassio al mineralogramma è indice attendibile di insufficiente apporto (dieta povera in frutta e verdura e ricca in cibi conservati di fonte animale), scarso assorbimento intestinale (malattie del colon) o escrezione urinaria aumentata (malattie del rene). L'eccesso di potassio si ritrova anche nell'insufficienza renale per difetto di eliminazione.

Un suo valore elevato al mineralogramma è stato anche messo in relazione a problemi tiroidei di carattere funzionale (rapporto calcio-potassio, inibente il primo, stimolante il secondo). La carenza di potassio assieme all'eccesso di calcio e sodio è una condizione di particolare rilevanza, quindi possibilmente da correggere, nell'ipertensione arteriosa.

Contenuto medio di potassio in alcuni alimenti (mg per 100 g):

- Latticini in generale 100-150 mg
- Pane, pasta 120-150 mg
- Carni e pesce 200-400 mg
- Frutta e verdura fresca 200-400 mg
- Frutta secca 600-1000 mg
- Cacao 2000 mg
- Cioccolato 1000 mg
- Soia e farina di soia 1800 mg