Il potassio

Autore: Giuseppe Chella
Fonte: Città Nuova

Un elemento molto diffuso nei nostri cibi, indispensabile per tutto il nostro organismo, che riduce notevolmente il rischio di ictus.

Un recente studio condotto da ricercatori dell'università degli studi di Napoli in collaborazione con l'università di Warwick del Regno Unito ha confermato che un'alimentazione con un giusto apporto giornaliero di potassio riduce notevolmente il rischio di ictus.

Il potassio è un elemento molto diffuso nei nostri cibi ed è indispensabile per tutto il nostro organismo.

Combatte la stanchezza, è essenziale per il buon funzionamento del cuore, mantiene normale la pressione sanguigna ed è indicato per chi soffre di crampi muscolari.

Per assumerne un quantitativo adeguato si consiglia di consumare ogni giorno molta frutta e molti ortaggi, in particolar modo le banane, la frutta secca (noci, nocciole, arachidi ecc.), i legumi, l'uva, le patate, le zucche e gli spinaci.

Sembra che il potassio contenuto nei cibi crudi sia più facilmente assimilabile.

Con la sudorazione si perde questo elemento. È importante considerare che il sodio è antagonista del potassio; per questo i nutrizionisti sostengono che il nostro organismo dovrebbe assimilare ogni giorno una quantità di sodio che sia la metà di quella del potassio. Spesso, però, la bilancia pesa a favore del sodio per la cattiva abitudine di salare troppo gli alimenti.