Effetti benefici del potassio

Data 27 settembre 2001
Categoria scienze_varie

Sappiamo che l'assunzione di potassio gioca un ruolo importante nel regolare la pressione arteriosa. Questa review prende in considerazione gli effetti del potassio sulla pressione arteriosa e altri effetti benefici del potassio, indipendenti da quelli sulla pressione arteriosa.
Pressione arteriosa. Molti studi hanno dimostrato che un incremento dell'assunzione di potassio riduce la pressione arteriosa sia negli ipertesi che, in misura minore, nella popolazione con pressione arteriosa normale. Il modo migliore per aumentare l'assunzione di potassio è il consumo di cibi ricchi in potassio, in particolar modo frutta e verdura. E' stato anche dimostrato un effetto di sommazione se, oltre ad aumentare l'assunzione di potassio, si riduce contemporaneamente l'assunzione di sodio.
Ictus. Il principale fattore di rischio per l'ictus è l'ipertensione arteriosa. Dal momento che, aumentando l'assunzione di potassio, si riduce la pressione arteriosa, è difficile distinguere quali effetti del potassio sull'ictus siano diretti e quali mediati dalla riduzione della pressione arteriosa. Due grossi studi di coorte, uno su 43 738 uomini (lo US health professional men) e l'altro su 85 764 donne (lo US nurses), hanno dimostrato che un aumento dell'assunzione di potassio si correla con una riduzione del rischio di ictus, con una rapporto dose/risposta. Nello studio di Framingham, in cui 832 uomini di mezza età sono stati seguiti per 20 anni, un aumento del consumo tre volte al giorno di frutta e vegetali è stato associato ad una riduzione del 22% del rischio per tutti i tipi di ictus, e ciò era indipendente dalla pressionearteriosa.
Danno renale. Gli studi su ratti ipertesi hanno dimostrato l'effetto protettivo del potassio sul danno renale vascolare, glomerulare e tubulare, indipendentemente dalla pressione arteriosa. Non ci sono evidenze dirette di questo effetto protettivo del potassio negli uomini.
Ipercalciuria, calcoli renali, osteoporosi. Numerosi piccoli lavori dimostrano che un'aumentata assunzione di potassio riduce l'escrezione urinaria di calcio, inducendo un bilancio calcico positivo. Ciò si è rivelato utile nell'ipercalciuria idiopatica. La riduzione della calciuria può a sua volta portare ad una riduzione del rischio di calcolosi renale. Inoltre un bilancio calcico positivo si associa con una più duratura persistenza di una massa ossea maggiore, come è stato dimostrato in studi su donne in premenopausa.
Intolleranza al glucosio. In condizioni di ipopotassiemia quali si possono verificare nell'iperaldosterosimo primario e secondario o dopo prolungata terapia con diuretici, si può instaurare un'intolleranza al glucosio. L'intolleranza al glucosio di solito migliora se si corregge la causa scatenante o se si aumenta l'assunzione di potassio. Uno studio epidemiologico prospettico su 84 360 donne americane per sei anni ha dimostrato che un aumento dell'assunzione di potassio si associava con un ridotto rischio di sviluppare diabete mellito di tipo 2. Questa associazione inversa era però più debole nelle donne obese.
Aritmie cardiache. L'ipopotassiemia può provocare un prolungamento del tempo di ripolarizzazione, che rappresenta il fattore patogenetico della torsione di punta, soprattutto in pazienti affetti da cardiopatia ischemica, insufficienza cardiaca e ipertrofia ventricolare. Aumentare i livelli di potassiemia può migliorare la ripolarizzazione in pazienti con sindrome del QT lungo congenita o acquisita. In soggetti ipertesi, l'utilizzo di diuretici non risparmiatori di potassio può ridurre la potassiemia e aumentare il rischio di aritmie. Il rischio di aritmie ventricolari indotte dai diuretici è maggiore in pazienti anziani cardiopatici. I benefici effetti degli ACE-inibitori sulle morti per aritmia in pazienti con insufficienza cardiaca possono essere in parte dovuti all'aumento della potassiemia. Anche la riduzione delle morti cardiache improvvise che si ottiene con basse dosi di spironolattone conforta il ruolo potenziale del potassio.
Un'introduzione eccessiva di potassio è pericolosa? Il bilancio potassico è regolato principalmente dal rene, oltre che dal tratto gastrointestinale. Una nefropatia severa può pertanto indebolire la capacità del rene di eliminare il potassio, provocando un'iperpotassiemia. In queste condizioni un'introduzione eccessiva di potassio può aggravare l'iperpotassiemia.
Conclusioni. L'aumento del consumo di cibi preconfezionati e la riduzione del consumo di frutta e vegetali porta ad una ridotta assunzione di potassio. Un aumento dell'introduzione di potassio si associa con una riduzione della pressione arteriosa e con altri benefici effetti, come sopra evidenziato. Ciò si potrebbe ottenere molto bene mangiando più frutta e vegetali.
British Medical Journal, 1 settembre 2001

© 2004 - 2026 Pillole - Registrazione T. di Roma n. 2/06 | stampato il 6/11/2026 alle ore 12:14 | Pagina 1 di 1