



Potasio

RESUMEN

Introducción

El potasio (K) es un mineral dietético esencial y un electrolito que conduce electricidad al organismo, junto con el sodio, el cloruro, el calcio y el magnesio.

El potasio es necesario para la función de todas las células vivas, por lo que está presente en todos los tejidos de las plantas y los animales.

El funcionamiento normal del organismo depende de una estricta regulación de las concentraciones de potasio dentro y fuera de las células.

Funciones para la salud

La ingesta suficiente de potasio es importante, ya que este mineral ayuda al organismo:

- A conducir electricidad, lo cual es crucial para la función cardíaca y la contracción muscular y, por ende, para la función digestiva y muscular;
- A realizar la función del cerebro y de los nervios.

La **Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA)**, que presta asesoramiento científico a los responsables políticos, ha confirmado que se han demostrado unos claros beneficios para la salud de la ingesta de potasio en la dieta, ya que contribuye a lo siguiente:

- Función muscular y neurológica normal;
- Mantenimiento de una presión arterial normal.

Reducción del riesgo de enfermedad

Derrame cerebral

Varios estudios de población de gran alcance han sugerido que un consumo elevado de potasio está asociado a un menor riesgo de infarto cerebral.

En conjunto, los datos sugieren que un ligero aumento del consumo de alimentos ricos en potasio podría reducir significativamente el riesgo de accidente cerebrovascular, especialmente en individuos con alta presión arterial (hipertensión) o aportes de potasio relativamente bajos.

Osteoporosis

La investigación sugiere que un mayor consumo de frutas y verduras ricas en potasio reduce el contenido ácido de la dieta y puede conservar el calcio en los huesos, previniendo así la osteoporosis.

Varios estudios han señalado una relación positiva entre la ingesta de potasio en la dieta y la salud ósea en mujeres antes, durante y después de la menopausia, así como en hombres mayores.

Cálculos renales

Una cantidad anormalmente elevada de calcio en la orina aumenta el riesgo de desarrollar piedras en el riñón. Se ha descubierto que la ingesta de potasio en la dieta, bien aumentando el consumo de frutas y verduras o tomando suplementos de bicarbonato potásico, reduce la excreción de calcio en la orina, previniendo con ello la posible formación de piedras en el riñón.

Otras aplicaciones

Advertencia:

Cualquier tratamiento dietético o farmacéutico con altas dosis de micronutrientes necesita supervisión médica.

Presión arterial alta

Algunos estudios han relacionado unos niveles bajos de potasio en la dieta con una presión arterial alta. Existe evidencia de que los suplementos de potasio podrían causar un ligero descenso de la presión arterial.

No obstante, los resultados de los estudios han sido muy diferentes. Dos grandes estudios no hallaron efecto alguno sobre la presión arterial. Es posible que el efecto reductor del potasio sobre la presión arterial sea más pronunciado en sujetos que consumen más cantidad de sal.

Recomendaciones para el consumo

El aporte diario recomendado de potasio en Europa es del orden de 3,1 a 3,5 g/día para adultos.

En los EE. UU., el nivel de ingesta adecuada de potasio se ha establecido en 4,7 g/día para adultos, de acuerdo con los niveles que, según se ha descubierto, bajan la presión arterial, reducen la sensibilidad a la sal y minimizan el riesgo de cálculos renales.

Situación de consumo

Mientras que, en muchos países europeos, la ingesta media de potasio cumple los valores recomendados, el consumo medio en EE. UU. está considerablemente por debajo del nivel establecido como adecuado.

Deficiencia

La mayoría de las personas obtiene el potasio que necesita de una alimentación rica en frutas y verduras; de ahí que sean raros los casos de deficiencia de potasio ('hipocalemia') en individuos sanos que llevan una dieta equilibrada.

La hipocalemia suele aparecer cuando el organismo tiene excesivas pérdidas urinarias o gastrointestinales de potasio. La diarrea, los vómitos, una sudoración excesiva, la malnutrición, los síndromes de una mala absorción, como la enfermedad de Crohn, y el uso de ciertos medicamentos también pueden ocasionar una deficiencia de potasio.

Mantener un equilibrio correcto de potasio en el organismo depende de la cantidad de sodio y magnesio presente en la sangre. Demasiado sodio - como suele ser frecuente en las dietas occidentales que emplean mucha sal - puede incrementar la necesidad de potasio.

Los síntomas de hipocalcemia incluyen debilidad, falta de energía, calambres musculares, problemas estomacales, ritmo cardíaco irregular y electrocardiograma (ECG) anormal, una prueba que mide la función cardíaca.

Fuentes

Entre las fuentes ricas en potasio se encuentran los plátanos, los zumos de cítricos (como el de naranja), los aguacates, el melón Cantaloup, los tomates, las patatas, las habas, la platija, el salmón, el bacalao, el pollo y otras carnes.

Seguridad

Un exceso de potasio en la sangre ('hipercalcemia') ocurre cuando el consumo de potasio supera la capacidad de los riñones para la eliminarlo.

Una insuficiencia renal aguda o crónica y el uso de diuréticos ahorradores de potasio pueden derivar en la acumulación de un exceso de potasio debida a una menor expulsión de potasio a través de la orina.

Dosis superiores a 18 gramos administrados de una vez por vía oral pueden provocar una hipercalcemia severa incluso en aquellas personas que tienen una función renal normal.

Las personas mayores tienen un mayor riesgo de padecer hipercalcemia, ya que, a medida que envejecemos, nuestros riñones pierden capacidad para eliminar el potasio eficazmente. Por esta razón, las personas mayores deben tener cuidado al tomar medicamentos que puedan afectar a los niveles de potasio, como los fármacos antiinflamatorios no esteroideos (AINES) y los inhibidores de la enzima de conversión de la angiotensina.

Los síntomas de hipercalcemia pueden incluir hormigueo en manos y pies, debilidad muscular y pérdida temporal de la función muscular. La complicación más grave es el desarrollo de un ritmo cardíaco anormal que puede desembocar en paro cardíaco.

Interacciones con fármacos

Advertencia:

Debido a las posibles interacciones, los suplementos dietéticos no deben ser tomados con medicamentos sin consultar previamente a un profesional médico.