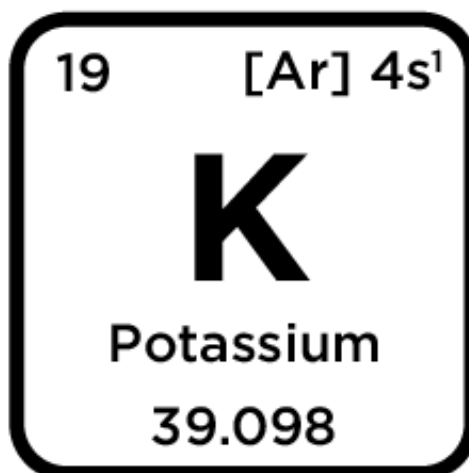




COMPLEMENTOS NUTRICIONALES

POTASIO



En este ebook sobre el **Potasio** vamos a desgarnar los siguientes conceptos:

¿Qué es el Potasio?

Beneficios del Potasio

Déficit de Potasio

Dosis diaria recomendada de Potasio

¿Cómo regular los niveles de Potasio?

Principales Alimentos con Potasio

Toxicidad del Potasio

Reacciones adversas a los suplementos de Potasio

Interacciones del Potasio con medicamentos

Exclusión de responsabilidades

Hivital Labs, SL entrega información científica relacionada con aspectos relevantes en salud pública acerca de factores dietéticos, ingredientes alimenticios y suplementos nutricionales para el público en general. Esta información se entrega con el entendimiento y aceptación por parte de los lectores que ni Hivital Labs, SL ni la imprenta están entregando consejos de naturaleza médica, psicológica o nutricional.

La información no debe ser usada para reemplazar la consulta con profesionales de las áreas de cuidado de salud o de nutrición.

La información entregada en relación a factores y suplementos dietéticos, contenida en estas publicaciones y en nuestro sitio Web, www.hivital.com, no cubre todos los usos, acciones, precauciones, efectos secundarios, e interacciones posibles. No debe ser considerado como consejo nutricional o médico para resolver problemas individuales.

Hivital Labs, SL no asume ninguna responsabilidad legal por las acciones individuales u omisiones que se derivan del uso de esta información.

¿Qué es el Potasio?

El Potasio es un mineral esencial que está presente en el organismo del ser humano y que adquiere especial importancia en lo que a la función celular y nerviosa se refiere.

El Potasio ayuda a la función nerviosa, a la contracción muscular, y a que el ritmo cardíaco se mantenga constante. También permite que los nutrientes fluyan a las células y expulsar los desechos de éstas.

Constituye uno de los principales electrolitos, junto al sodio y al cloruro.

Beneficios del Potasio

Sus funciones son clave para el óptimo funcionamiento del organismo.

1. Regula el equilibrio hídrico

El Potasio en conjunción con el sodio, regula el equilibrio del agua y el equilibrio ácido-base en la sangre y en los tejidos. El Potasio cuenta con la particularidad de entrar con más facilidad en las células que el sodio, instigando el breve intercambio sodio-potasio a través de las membranas celulares.

2. Ayuda a la conducción de los impulsos nerviosos

Dentro de las células nerviosas, el flujo de sodio-potasio es el que genera el potencial eléctrico que contribuye a conducir los impulsos nerviosos. Una vez sale de la célula, el Potasio cambia el potencial de la membrana, permitiendo el progreso del impulso nervioso.

3. Controla los latidos de corazón

El Potasio contribuye a generar contracciones musculares, regulando los latidos del corazón.

4. Interviene en el metabolismo energético

El Potasio es un componente importante en las reacciones bioquímicas celulares y en el metabolismo energético. Interviene

en el metabolismo de los carbohidratos, contribuyendo a la conversión de glucosa en glucógeno y a su almacenamiento como futura fuente de energía.

5. Ayuda a la síntesis de proteínas

El Potasio participa en la síntesis de proteína a partir de aminoácidos en la célula, cumpliendo un destacado rol en el crecimiento normal y en la construcción muscular.

6. Controla la hipertensión

Una ingesta adicional de Potasio aumenta las pérdidas de sodio y, por ende, mejora la hipertensión.

No obstante, es conveniente ser cauto con el sodio y tomar el suficiente potasio ya que un exceso de sodio conlleva una mayor pérdida de potasio a través de la orina y también de calcio.

7. Previene la diabetes

Una alimentación pobre en Potasio contribuye a la segregación de menos insulina. Esta es la razón por la que una buena manera de prevenir la diabetes es la ingesta de alimentos ricos en Potasio como frutas, verduras, legumbres y frutos secos.

Déficit de Potasio

La deficiencia de Potasio no es excesivamente frecuente. Si se sigue una dieta rica en productos vegetales y no se sufre ninguna enfermedad de base, en principio no se debería sufrir déficit de este mineral.

Ahora bien, el problema llega cuando la dieta no es lo variada que debiera o en el caso de que padecer una enfermedad renal o una enfermedad metabólica.

El déficit de Potasio recibe el nombre de Hipopotasemia o Hipokalemia y, aparte de por los motivos ya apuntados, puede ser causada por diarreas y vómitos persistentes, enfermedad renal crónica y abuso de la ingesta de laxantes.

Los síntomas más comunes de falta de Potasio son:

- Estreñimiento
- Debilidad muscular
- Taquicardia
- Fatiga
- Hipotensión
- Sensación de hormigueo
- Disfunción nerviosa
- Retención de agua
- Sed continua
- Vómitos
- Arritmias cardíacas (como alteraciones del ritmo y palpitaciones)

El deporte suele producir pérdida de Potasio a través de la sudoración, al mismo tiempo que es preciso para la síntesis de glucógeno muscular y hepático. De todas maneras, el hecho de que

se necesiten o no dosis extras de Potasio va a depender del deporte en cuestión y de su intensidad.

Dosis diaria recomendada de Potasio

En virtud del Reglamento (UE) 1169/2011 de 25 de octubre de 2011, la dosis diaria de referencia de Potasio para adultos se sitúa en **2.000 mg**.

No obstante, según las recomendaciones vertidas por el Food and Nutrition Center of the Institute of Medicine, las cantidades serían distintas, situándolas, por rango de edad en:

Etapas de la vida	Edad	Hombres (mg/día)	Mujeres (mg/día)
Infantes	0-6 meses	400	400
Infantes	7-12 meses	860	860
Niños	1-2 años	2.000	2.000
Niños	4-8 años	2.300	2.300
Niños	9-13 años	2.500	2.300
Adolescentes	14-18 años	3.000	2.300
Adultos	19 años y más	3.400	2.600
Embarazo	19-50 años	-	2.900
Período lactancia	19-50 años	-	2.800

Por lo tanto, ante una pérdida de potasio, te interesa consultar con tu médico en relación a la dosis adecuada en tu caso.

¿Cómo regular los niveles de Potasio?

El organismo cuenta con sus propios mecanismos de control para asegurar unos adecuados niveles de Potasio que apoyen el normal funcionamiento del sistema nervioso y muscular.

Una vez que la concentración de Potasio se eleva, entran en juego las glándulas suprarrenales secretando la hormona aldosterona, con el fin de que los riñones excreten el exceso de Potasio. En la otra cara de la moneda, cuando existen bajos niveles, se produce una disminución de dicha hormona, que lleva a la conservación del Potasio.

Aquellas circunstancias que interfieren en el equilibrio del Potasio pueden llegar a afectar los impulsos eléctricos precisos para el sostenimiento del latido del corazón.

Una dieta rica en sodio y pobre en Potasio termina por pasar factura al organismo, influyendo para elevar la presión arterial. La más común de las prescripciones es la de recetar diuréticos que a menudo conllevan una mayor pérdida de Potasio, agravando los problemas subyacentes.

La solución es incluir un adecuado balance de alimentos con un elevado contenido en Potasio, evitando un desajuste mineral en el organismo.

Principales Alimentos con Potasio

Alimento	Porción	Potasio (mg)
Patata horneada sin pelar	1 mediana	926
Albaricoques secos	½ taza	755
Remolacha cocida	½ taza	654
Ciruelas secas	½ taza	637
Pasas	½ taza	598
Yogurt natural bajo en grasa	1	531
Habas cocidas	½ taza	478
Calabaza cocida	½ taza	448
Plátano	1 mediana	422
Espinaca cocida	½ taza	419
Zumo de naranja	¼ litro	372
Alcachofas cocidas	1 mediana	343
Melazas	1 cucharada	293
Tomate	1 mediana	292
Pistachos	1 onza	285
Leche	¼ litro	281
Naranja	1 mediana	238
Almendras	1 onza	208
Semillas de girasol	1 onza	137
Huevo cocido	1 grande	81

Frutas con más Potasio

Por 100g	Potasio (mg)
Aguacate	485
Plátano	358
Kiwi	316
Cerezas	173
Moras	162
Fresas	153
Frambuesa	151
Arándanos	85

Vegetales más ricos en Potasio

Por 100g	Potasio (mg)
Berro	606
Espinacas	558
Coles de Bruselas	389
Remolacha	325
Brócoli	316
Patata	421
Boniato	337

Legumbres más ricas en Potasio

Por 100g	Potasio (mg)
Habas de soja	1791
Judías	1393
Garbanzos	875
Lentejas	369

Una dieta rica en frutas y verduras que ofrezca 2,6-3,4 g/día de Potasio contribuye a mantener un bajo riesgo de enfermedad crónica en adultos.

Obviamente, esta recomendación no se aplica a las personas a las que se les ha recomendado que limiten el consumo de Potasio por parte de un profesional de la salud.

Toxicidad del Potasio

Las concentraciones séricas de Potasio anormalmente elevadas se conocen como Hiperkalemia.

La Hiperkalemia ocurre cuando la ingesta de Potasio excede a la capacidad de los riñones para eliminarlo. La insuficiencia renal aguda o crónica, el uso de diuréticos ahorradores de Potasio y la insuficiente secreción de aldosterona (hipoaldosteronismo) pueden resultar en la acumulación de Potasio debido a una disminución de la excreción urinaria de Potasio.

Las dosis orales de Potasio de más de 18 g tomadas al mismo tiempo en individuos que no están acostumbrados a ingestas elevadas pueden provocar Hiperkalemia severa, incluso en aquellos con función renal normal.

Los síntomas de Hiperkalemia pueden incluir hormigueo en las manos y los pies, debilidad muscular y parálisis temporal. La complicación más seria de Hiperkalemia es el desarrollo de un ritmo cardíaco anormal (arritmia cardíaca), que puede provocar un paro cardíaco.

Diversos estudios han demostrado que la frecuencia cardíaca en adultos sanos no se ve afectada por el consumo periódico de suplementos de Potasio con dosis de 2 a 3 g/día.

Reacciones adversas a los suplementos de Potasio

Los síntomas gastrointestinales son los efectos secundarios más comunes del mal uso de los suplementos de Potasio, y suelen cursar en náuseas, vómitos, molestias abdominales y diarrea.

La ulceración intestinal ha sido reportada después del uso de comprimidos de Cloruro de Potasio con recubrimiento entérico.

Tomar Potasio junto con las comidas o tomarlo en una forma microencapsulada reduce los efectos secundarios gastrointestinales.

Interacciones del Potasio con medicamentos

No deben tomar Potasio sin prescripción médica aquellas personas que estén tomando cualquiera de los siguientes fármacos:

- Inhibidores y bloqueadores de la enzima convertidora de angiotensina (ECA): como captopril, enalapril, losartán, valsartán.
- Anticoagulantes
- Agentes antihipertensivos
- Agentes antiinfecciosos
- AINES (antinflamatorios no esteroideos)
- Diuréticos ahorradores de Potasio como la espironolactona
- Antibióticos
- Antifúngicos

Exclusión de responsabilidades

Hivital Labs, SL entrega información científica relacionada con aspectos relevantes en salud pública acerca de factores dietéticos, ingredientes alimenticios y suplementos nutricionales para el público en general. Esta información se entrega con el entendimiento y aceptación por parte de los lectores que ni Hivital Labs, SL ni la imprenta están entregando consejos de naturaleza médica, psicológica o nutricional.

La información no debe ser usada para reemplazar la consulta con profesionales de las áreas de cuidado de salud o de nutrición.

La información entregada en relación a factores y suplementos dietéticos, contenida en estas publicaciones y en nuestro sitio Web, www.hivital.com, no cubre todos los usos, acciones, precauciones, efectos secundarios, e interacciones posibles. No debe ser considerado como consejo nutricional o médico para resolver problemas individuales.

Hivital Labs, SL no asume ninguna responsabilidad legal por las acciones individuales u omisiones que se derivan del uso de esta información.



HIVITAL FOODS

Tel: (+34) 935 069 225

Whatsapp: (+34) 608 506 679

Email: hi@hivital.com