

Potassiofruit® 350

Potassiofruit® 350

Contro l'ipertensione L'amico degli sportivi



Potassiofruit® 350 è un prodotto masticabile e di veloce assimilazione; particolarmente indicato per chi soffre di ritenzione idrica in quanto riequilibra la buona funzionalità del sodio. Il potassio è un importante componente delle nostre cellule e svolge un ruolo di primo piano nella maggior parte delle

funzioni del nostro organismo, come, per esempio, la contrazione delle fibre muscolari, la trasmissione di impulsi elettrici attraverso le fibre nervose, le pulsazioni del cuore, la produzione di energia e la sintesi degli acidi nucleici e delle proteine. Non sorprende quindi constatare che la carenza di potassio provochi sintomi quali stanchezza, debolezza generale, dolori muscolari o, nei casi più gravi, addirittura la morte. I soggetti che più rischiano di esserne carenti sono coloro che fanno ampio e regolare uso di diuretici e che quindi devono tenere sotto controllo i livelli di potassio presenti nel sangue. Per anni il sale da cucina (cloruro di sodio) è stato ritenuto colpevole di molti dei problemi della salute che affliggono la moderna società del benessere: ipertensione, infarto e altre malattie cardiovascolari. È vero che, da quando siamo passati da una cultura basata essenzialmente sulla caccia e sulla raccolta a quella industriale l'apporto giornaliero di sale è aumentato, ma è anche vero che, parallelamente, è diminuito l'apporto di potassio. L'abitudine di aggiungere sale in quantità a tutte le pietanze ha causato problemi di salute o aggravato le condizioni fisiche di molti ma, stando ai risultati dei più recenti studi, l'insufficiente apporto di potassio è forse il fattore più grave. Le diete ricche di questo minerale prevengono l'ipertensione e gli infarti e quindi la somministrazione di dosi supplementari di potassio può essere utile nella terapia dell'ipertensione.

- UTILE NELLA PREVENZIONE E NELLA TERAPIA DELL'IPERTENSIONE**
- CONTRIBUISCE A PREVENIRE I COLPI APOPLETTICI**
- MIGLIORA LE PRESTAZIONI SPORTIVE DEGLI ATLETI**
- UTILE NELLA PREVENZIONE E NELLA TERAPIA DEI TUMORI**
- CONTRO STANCHEZZA E DEBOLEZZA MUSCOLARE**
- D'AIUTO IN CASO DI CRAMPI MUSCOLARI**
- CONTRO LA RITENZIONE IDRICA**

Proprietà note

Utile nella prevenzione e nella terapia dell'ipertensione. Esistono due tipi di ipertensione: quella provocata da malattie note e ben definite a carico di vari organi e apparati (ipertensione endocranica, tabe ecc.) e quella essenziale - la più diffusa - di cui non si conoscono le cause. Gran parte degli specialisti consigliano tuttavia a chi soffre di questo tipo di ipertensione di limitare l'apporto di sale, che, così, è diventato il capro espiatorio preferito, sebbene sia ancora da dimostrare che ne sia effettivamente responsabile. Da dove viene l'idea che il sale possa avere qualcosa a che fare con l'ipertensione? Il numero maggiore di dati proviene dagli studi condotti sulle popolazioni primitive che consumano pochissimo sale e raramente soffrono di ipertensione arteriosa e dalla constatazione che nei paesi industrializzati in cui si consuma molto sale l'incidenza di questo disturbo è molto più elevata. Se, invece, si paragonano i diversi gruppi residenti nei paesi industrializzati, il rapporto tra ipertensione e consumo di sale non risulta altrettanto evidente: il sodio ha certamente qualcosa a che vedere con i rialzi pressori che, comunque, sembrano essere la conseguenza anche di altri fattori. Le popolazioni primitive all'interno delle quali l'ipertensione è pressoché sconosciuta, consumano molti cibi ricchi di potassio e, se si paragonano i singoli gruppi all'interno della cosiddetta società del benessere, si constata che è più stretta la reazione causa - effetto tra apporto di potassio e ipertensione che tra quest'ultima e apporto di sodio. Il primo importante studio epidemiologico sul rapporto tra potassio e ipertensione fu pubblicato nel 1959: gli autori studiarono gli abitanti di due villaggi situati nel Giappone settentrionale che consumavano più o meno la stessa quantità di sale, ma avevano una pressione arteriosa media diversa: la popolazione con quella più bassa consumava più cibi ricchi di potassio rispetto a quella dell'altro villaggio. Gli studi successivi hanno dimostrato che i vegetariani tendono ad avere una pressione arteriosa inferiore a quella degli onnivori perché la loro dieta è più ricca di potassio. Confermò questa ipotesi lo studio pubblicato nel 1983: gli autori avevano tenuto sotto controllo la pressione arteriosa, l'apporto di potassio e altri fattori correlati all'ipertensione in 98 adulti vegetariani residenti a Tei Aviv (Israele) paragonandoli ad un altro gruppo di non vegetariani. La pressione media risultò inferiore nel gruppo dei vegetariani, soltanto il 2% di questi ultimi soffriva di ipertensione contro il 26% dell'altro gruppo. Di tutti i fattori presi in esame: ereditarietà, obesità, consumo di caffè o altri eccitanti, fumo, apporto di cloruro di sodio e potassio, soltanto quest'ultimo risultò decisivo: l'apporto di potassio

era più elevato nel gruppo dei vegetariani, mentre quello di sodio era più o meno simile. Gli autori ne conclusero che il fattore antiipertensivo era l'elevato apporto di potassio. Gli studi epidemiologici successivamente condotti confermarono il legame tra apporto di potassio e ipertensione: particolarmente interessante è quello da cui risultò che l'incidenza dell'ipertensione è maggiore tra i neri che tra i bianchi negli Stati Uniti fatto di cui nessuno ha finora saputo spiegare la causa. Gli autori misurarono la pressione sanguigna e studiarono le abitudini alimentari e altri parametri di un gruppo di neri e li paragonarono a quelli di un gruppo di bianchi residenti nella contea di Evans, in Georgia: i neri avevano una pressione arteriosa decisamente superiore a quella dei bianchi e l'apporto di potassio nella loro alimentazione era molto inferiore. Altri studi del genere hanno confermato questi risultati, forse dovuti al fatto che i neri hanno generalmente un tenore di vita inferiore e che i cibi ricchi di potassio sono più costosi di quelli poveri di questo sale minerale. Le diete ricche di potassio, quindi, prevengono l'ipertensione essenziale, almeno in certi casi. Viene spontaneo chiedersi se consumare cibi ricchi di potassio o integrare la propria alimentazione con questo prezioso elemento possa abbassare la pressione arteriosa. Se da un lato un elevato apporto di potassio non ha alcun effetto sui normotesi, dall'altro si è rilevato in grado di abbassare la pressione in molti, ma non di tutti, gli ipertesi. Molti anni fa alcuni ricercatori constatarono che la somministrazione di cloruro di potassio riduceva la pressione negli ipertesi, dato che ha trovato conferma anche recentemente. Nel corso di un altro esperimento, però, si constatò che la limitazione dell'apporto di sodio provocava un abbassamento della pressione in alcuni soggetti e un rialzo in altri e lo stesso accadde anche aumentando l'apporto di potassio. A quanto pare le reazioni dell'organismo all'apporto di sodio e potassio varierebbero da soggetto a soggetto, oppure il cloro presente nel sale da cucina e in alcuni integratori a base di potassio potrebbe essere responsabile di risultati così contraddittori. A che punto siamo adesso? Come si è detto all'inizio di questo paragrafo, non si sa molto dell'ipertensione essenziale. Si sa che vi possono contribuire molti fattori ai quali i singoli individui reagiscono diversamente. **Le diete ricche di potassio, comunque, prevengono l'ipertensione essenziale** poiché l'incidenza di questi disturbi tra coloro che consumano molti cibi ricchi di potassio è inferiore a quella registrata tra coloro che ne consumano meno. Non è chiaro, invece, se la limitazione dell'apporto di cloruro di sodio (il non aggiungere sale da cucina agli alimenti) prevenga l'ipertensione, ma poiché sappiamo che è una buona abitudine per altri aspetti (previene l'edema e l'insufficienza cardiaca in chi vi è soggetto) la consigliamo a tutti. L'aumento di apporto di potassio (mediante una dieta più ricca di questo elemento o l'assunzione di integratori)

contribuisce spesso a tenere sotto controllo la pressione e può ridurre il fabbisogno di farmaci ipotensivi (che solo il medico curante può stabilire). Gran parte degli integratori a base di potassio contengono cloruro di potassio, cioè anche il cloro in aggiunta al potassio e, in alcuni casi, potrebbero essere controproducenti, causando addirittura dei rialzi pressori. In tal caso si consiglia di provare qualche altro sale di potassio (per esempio il citrato di potassio o l'aspartato di potassio) sempre, però, sotto controllo medico. La limitazione dell'apporto di cloruro di sodio (sale da cucina) è un utile precauzione perché molti ipertesi vi reagiscono positivamente. In alcuni casi si ottengono buoni risultati aumentando l'apporto di calcio e/o magnesio. Per capire a fondo questo meccanismo sono necessari tuttavia ulteriori studi e approfondimenti.

Migliora le prestazioni sportive degli atleti. Alcuni dei sintomi della carenza di potassio sono la debolezza e la faticabilità che sicuramente influirebbero negativamente sulle prestazioni sportive di un atleta. Rischiano particolarmente di essere colpiti coloro che fanno frequente uso di diuretici. Un atleta che si allena per 3 o 4 ore al giorno può perdere dai 700 agli 800 milligrammi di potassio sudando, ma una banana di medie dimensioni e una porzione di verdura cruda non sono sufficienti a reintegrare la perdita in quanto gli alimenti che sono presenti sulle nostre tavole sono carenti del 70 - 80% dei principi attivi basilari. Per quanto se ne sa attualmente lo somministrazione di potassio non migliora le prestazioni sportive di soggetti che non presentano alcuna carenza di questo elemento.

Utile nella Prevenzione e nella terapia dei tumori. Lo sosteneva un medico morto da tempo, Max Gerson, secondo il quale le diete povere di potassio e ricche di sodio facevano, per così dire, ammalare le cellule che, non essendo in grado di produrre energia sufficiente a soddisfare il fabbisogno dell'organismo, provocavano malattie di vario genere, compresi i tumori. Gerson riteneva che una dieta molto ricca di potassio e la somministrazione di cloruro di potassio, insieme ovviamente ad altre terapie, fossero indispensabili per restituire la salute a coloro che soffrono di patologie degenerative croniche (la terapia Gerson è famosa infatti come cura anticancro alternativa). Non esiste alcun dato scientifico a dimostrazione dell'ipotesi secondo cui il potassio sarebbe utile nella terapia dei tumori e la terapia Gerson non è accettata dalla medicina ortodossa. Ma Gerson sbagliava davvero? Poiché i cibi ricchi di potassio prevengono l'ipertensione e probabilmente anche i colpi apoplettici a esito fatale e - frutta e verdura soprattutto - contengono anche altre preziose sostanze nutritive (betacarotene, vitamina E, vitamina C, zinco e selenio) dotate di proprietà anticancerogene, il dottor Gerson non doveva essere del tutto fuori strada, anche se, forse, ha tenuto conto solo di un elemento.

Dosi Consigliate (per sodio e potassio): l'americano medio consuma in media 10 -12 grammi di sale al giorno, gran parte del quale viene aggiunto ai cibi o dal produttore o dal consumatore stesso. Per molte ragioni è consigliabile ridurre l'apporto quotidiano a non più di 5 grammi: evitando di aggiungere il sale alle varie pietanze se ne eliminerebbero già 3 grammi ed evitando tutti gli alimenti molto salati, come patatine fritte, insaccati, ecc. si arriva molto vicino all'obiettivo prestabilito. In commercio si trovano ora molti prodotti poco salati e molti stanno imparando a insaporire i cibi con erbe e spezie piuttosto che con il sale. Non basta, però, ridurre l'apporto di sodio, è necessario anche aumentare quello di potassio mangiando più frutta fresca e verdura cruda o utilizzando i surrogati del sale a base di cloruro di potassio e di altre sostanze in grado di mascherare il sapore amaro e metallico di questa sostanza. I soggetti che maggiormente rischiano di essere carenti di potassio sono coloro che usano i diuretici, ai quali si consiglia di integrare la propria alimentazione con 15 grammi di potassio al giorno per evitare squilibri e carenze. Anche gli ipertesi trarranno certamente vantaggio da un'alimentazione ricca di potassio.

Gli alimenti in cui si concentra: gli alimenti più ricchi di potassio sono la frutta fresca e la verdura cruda: una banana media ne contiene 630 milligrammi (150 milligrammi ogni 10 centimetri), mezzo melone ne contiene 885 milligrammi, un'arancia media 365, mezzo avocado 385, 100 grammi di spinaci crudi 780 milligrammi, 100 grammi di cavolo crudo 230 milligrammi e 100 grammi di sedano crudo 300 milligrammi. In commercio esistono molti integratori a base di potassio, ma, gran parte, sono vendibili solo dietro prescrizione medica. L'unità di misura usata per il potassio è il (mEq) che corrisponde a 40 milligrammi. I composti del potassio maggiormente utilizzati sono il cloruro di potassio, il bicarbonato di potassio, l'aspartato di potassio e l'orotato di potassio. Occorre inoltre ricordare che un cucchiaino di sale per ipertesi equivale a 1,5 grammi di potassio. Nelle erboristerie e nei negozi di alimentazione naturale si possono trovare integratori a base di potassio in compresse da 99 milligrammi - ciascuna contiene una quantità di potassio pari a quella presente in 2,5 centimetri di banana - che non richiedono prescrizione medica per il loro basso contenuto di potassio.

Associazioni. Chi prende diuretici rischia di essere carente di magnesio, zinco e potassio: in questo caso è consigliabile discutere con il proprio medico l'opportunità di prendere integratori a base di questi minerali.

È sempre meglio assumere diuretici e specialità a base di potassio sotto diretto controllo medico. Chi soffre di insufficienza renale deve evitare i cibi ricchi di potassio e gli integratori a base di questo minerale, salvo diversa prescrizione medica. Gli ipertesi che desiderassero curare i loro disturbi con un integratore a base di potassio, devono prima consultare il medico.

Confezione

Flacone da 100 compresse
Peso compressa 520 mg
Peso netto 52 g

Modalità d'uso

Per tutte le persone:

3/5 compresse al giorno prima del pasto principale.

Contro l'ipertensione:

5 compresse al mattino e 5 a pranzo.

Per gli sportivi e per coloro che soffrono di crampi:

5 compresse alla sera abbinare a 2 cucchiaini da tè di Cm Mineral.

Composizione

Gluconato di Potassio	60,5%
Fruttosio	15%
Maltodestrine	10%
Saccharomyces cerevisiae	10%
Frutti di Bosco	2%
Magnesio Stearato	2%
Acido Citrico	0,5%

Informazioni Nutrizionali

Analisi Media per compressa

Vitamina B5	2,5 mg
Colina	1,8 mg
Vitamina B2	1,5 mg
Vitamina B3 Niacina	1,3 mg
Vitamina PP	1,23 mg
Vitamina B6	1,15 mg
Proteine, Lipidi, Minerali, Glucidi, Vitamina B1 Tiamina	1,1 mg
Calcio Pantotenato	0,04 mg

Note:

