

Banane e legumi per tenere la pressione bassa

Salute e Benessere

Inviato da : Antonio Russo

Pubblicato il : 14/6/2024 9:50:00



È un sale “buono”, il potassio: secondo dati raccolti da un gruppo di ricercatori italiani della Società Italiana per l'Iipertensione Arteriosa, chi lo introduce in abbondanza attraverso la dieta vede calare la pressione arteriosa e riduce pure (non di poco) il rischio di ictus e infarti correlato all'ipertensione.

STUDIO A- I dati della ricerca, condotta andando a riesaminare tutti gli studi degli ultimi 50 anni in cui si fosse valutato il consumo di potassio e si fossero registrati anche i casi di eventi cardiovascolari come ictus e infarto, arrivano da poco meno di 250mila persone seguite dai 5 ai 19 anni. I risultati dell'analisi indicano con chiarezza che aggiungere ogni giorno poco più di un grammo e mezzo di potassio rispetto al solito, attraverso un maggior consumo di vegetali, si traduce in un calo del 22 per cento della probabilità di incappare in un ictus e una riduzione del 26 per cento del rischio di eventi cardiovascolari in generale. A-Si tratta della dimostrazione scientifica di un effetto protettivo del potassio su uno dei maggiori rischi correlati all'ipertensione, ovvero la maggior probabilità di ictus e infarto. Ed A' la conferma A'sui campi delle capacità antipertensive del potassio», spiega l'autore dello studio Pasquale Strazzullo, direttore dell'Unità di Medicina Interna, Ipertensione e Prevenzione Cardiovascolare dell'università Federico II di Napoli.

POTASSIO A- Che il potassio sia la faccia buona del sale da cucina, in cui si trova assieme al vituperato sodio, A' noto da tempo: anche di recente una ricerca ne ha confermato l'effetto antipertensivo. Infatti, mentre il sodio fa salire la pressione richiamando liquidi nel circolo sanguigno e aumentando la "felcia" del cuore e dell'apparato cardiovascolare, il potassio agisce da contraltare, favorendo il riassorbimento del sodio e migliorando la funzionalità cardiovascolare in generale. A'Il meccanismo protettivo del potassio va anche oltre il A'bilanciamento del sodio A- osserva Strazzullo A-. Il potassio infatti migliora la funzionalità dell'endotelio, il tessuto che riveste l'interno dei vasi sanguigni e produce sostanze vasodilatrici, importanti per mantenere la



A' pressione bassa; inoltre sembra avere anche un effetto antiossidante diretto. Tutti e tre questi motivi spiegano perché il potassio, riducendo la pressione e proteggendo le arterie, possa diminuire anche il rischio di ictus.

DIETA A- Quanto potassio bisogna introdurre ogni giorno per essere certi di non avere carenze? A-«La dose giornaliera raccomandata A- pari a circa 4 grammi A- risponde l'esperto A-. Introdurre molto di più A- A- difficile visto che si trova soprattutto in frutta, verdura e legumi e si sa quanto A- arduo convincere la gente a mangiarne in quantitàA-. Per essere certi di avere abbastanza potassio basterebbe consumare davvero ogni giorno le famose cinque porzioni di frutta e verdura, ma quanti lo fanno realmente?A-». Pochi, si teme, anche se la bella stagione forse ci aiuterA- a incamerare buone quantitàA- di potassio: oltre ai legumi e alle banane, infatti, ne sono ricchi frutti tipicamente estivi come le pesche e le albicocche. Dovremmo allora forse usare gli integratori per ovviare alle nostre carenze in tavola? A-«Integratori che contengono potassio esistono, ma sinceramente mi pare azzardato consigliarli a chiunque per prevenire l'ipertensione A- dice Strazzullo A-. In qualche paziente iperteso che fa fatica a mettere in pratica una corretta alimentazione possono anche essere utili, cosìA- come i sali speciali impoveriti di sodio e arricchiti in potassio, ma nella popolazione generale la raccomandazione non sarebbe supportata da prove di efficaciaA-».

GIORNATA MONDIALE A- Insomma, come al solito non c'A- che armarsi di buona volontàA- e portare in tavola tanta frutta e verdura. E proprio l'alimentazione A- il tema principale della Giornata Mondiale dell'ipertensione Arteriosa. Inoltre, saranno date informazioni su come prevenire i danni dell'ipertensione arteriosa con uno stile di vita piùA- accorto. Attenzione particolare sarà posta sull'alimentazione, raccomandando la riduzione dell'apporto di sale e l'aumento dell'assunzione di potassio presente nella frutta e nei vegetaliA-».

A-

A-