

## Rischio clinico a tavola: Potassio e i piaceri della tavola

*Dr<sup>ssa</sup>. Elisabetta Lenci - Veruno*

Il potassio è uno ione che può provocare danni importanti alla salute dell'individuo. Contrariamente al fosforo e al sodio (ambidue sali molti dannosi nel paziente nefropatico) il potassio è in grado di indurre danni immediati e potenzialmente letali. Questa è la ragione per la quale la conoscenza della presenza nei cibi di questo ione riveste un'importanza fondamentale. La dose dietetica consigliata per il potassio è di 2000 milligrammi al giorno per gli adulti e per i ragazzi tra i 10 e i 18 anni di età. Per i bambini da 1 a 2 anni la dose consigliata è di 1000 mg al giorno. Per i bambini dai 2 ai 5 anni è di 1400 mg al giorno mentre per quelli dai 6 ai 9 anni è di 1600 mg al giorno. Il potassio viene introdotto essenzialmente con gli alimenti ed eliminato con le feci e l'urina. Non esistono meccanismi in grado di aumentare il potassio nell'organismo in condizioni di normalità e benessere. Condizioni patologiche sono una "crush sindrome" (o sindrome da schiacciamento) con danno muscolare, una emorragia interna etc, ma esulano dal campo di interesse per queste note. Il potassio condivide con molti altri nutrienti una situazione molto difficile: è contenuto in maniera nascosta in molti alimenti. In altre parole quando introduciamo il sale da cucina perchè usato nell'acqua di cottura della pasta, sappiamo che stiamo usando sale, così come quando condiamo i cibi. In altre occasioni però il sale è nascosto come nelle olive, negli insaccati, etc. Il potassio è SOLO nascosto, infatti non introduciamo potassio, ma alimenti che lo contengono. Come spesso accade molti alimenti appetitosi contengono nutrienti pericolosi. Il potassio non fa eccezione. Lo scopo di queste righe è quello di tracciare un excursus sui cibi potenzialmente dannosi e come fare per evitarli.

### **Cibi proibiti?**

In realtà non esistono mai cibi proibiti. Anche al diabetico è consentita una certa quantità di zuccheri! Quindi il primo concetto da sfatare è quello di abolire o proibire alcuni alimenti. È molto comune che si senta dire: (spesso da parte di medici) "non mangi frutta e verdura" convinti di aver educato il paziente su tutto ciò che riguarda la sua dieta. Ma poi il paziente non sa cosa mangiare. Non è infrequente che alcuni pazienti chiamino, magari al telefono, per chiedere se possono mangiare la mela o il kiwi invece che la cicoria. La prima cosa da fare pertanto, è quella di sfatare il mito dei cibi proibiti. Niente è proibito, tutto può esser mangiato ma quello che conta è la quantità e come si associano tra di loro i cibi. Prima di tutto è necessario sapere il contenuto dei nutrienti nei vari cibi. Allo scopo ci sono tabelle (vedi appendice), siti internet, l'Istituto Nazionale della Nutrizione, ed altri. Raccomando la Banca Dati di Composizione degli Alimenti per Studi Epidemiologici in Italia che prende in considerazione alimenti italiani e quindi contempla delle composizioni bromatologiche più adeguate per la popolazione italiana. Una volta conosciute le composizioni è utile raggruppare la concentrazione in alcune sottoclassi (alta, media, bassa) in modo da avere un riferimento. A questo punto l'unico lavoro che si dovrà fare è quello di suggerire al paziente di non unire mai alimenti ad alta concentrazione di potassio nello stesso pasto o (dipende dai livelli ematici) nella stessa giornata. Il potassio (come abbiamo accennato) è contenuto in alcuni alimenti insospettabili ma molto gradevoli come il cacao. La cioccolata quindi rappresenta una grossa fonte di K se confezionata con cacao amaro e in maniera minore se confezionata con cacao zuccherato (1500 mg% contro 850 mg% dello zuccherato). A questo proposito, per esempio, sarebbe più consigliabile preferire un cioccolatino dal peso di 10 g. confezionato con cacao zuccherato perchè la concentrazione di K è di 85 mg. Quindi se vogliamo mangiare un pò di cioccolato per cena possiamo scegliere un cioccolato con meno cacao (non al latte che ne contiene di più), ma soprattutto eviteremo in quella stessa giornata di mangiare cibi a ricco contenuto di potassio come il baccalà, la frutta secca, i pinoli, le castagne etc. Potremo suggerire come frutta la mela o pera (127 mg%) lasciando ananas o banane per un'altra occasione (circa 250 e 350 mg% rispettivamente). Una raccomandazione importante è quella di riferirci alle porzioni e non solo al contenuto in mg%. Una banana ha un peso diverso dalla mela soprattutto se la mela è di piccole dimensioni (mela "annurca" circa 100 gr, banana circa 150 gr). Il risultato è che se mangiassimo una banana avremmo introdotto 525 mg invece che 125 mg!!!. Altri esempi sono: alici marinate e alici sotto'olio. Quest'ultime ne contengono una quantità quasi tripla (700 mg.% contro i 200 mg.%). In generale la frutta secca contiene molto più potassio rispetto a quella normale (castagne secche 738 mg.%, castagne fresche

500 mg.%). Fanno eccezione le noci che se fresche contengono molto più potassio (690 vs 370 mg%) di quelle secche. I fagioli secchi sono un vero e proprio attentato (1500 mg%) ma se scegliamo i fagioli in scatola il contenuto scende a 232 mg come la carne di maiale. I formaggi contengono in generale poco potassio (di solito non superiore a 150 mg). Se il bilancio totale del fosforo lo consente sono un ottimo sostituto in caso di iperpotassiemia. Un etto di bel paese contiene 111 mg% di K, un etto di manzo il triplo (330 mg.%), quindi ancora una volta generalizzare è sbagliato ma spesso anche dannoso. Un altro trucco è quello di mangiare frutta con poca parte edibile. Per esempio 100 gr di ciliegie (parte edibile) hanno 230 mg di K, quindi non solo meno della banana, ma per mangiare 100 gr di ciliegie bisogna consumarne molte di più perchè buona parte del frutto è occupato dal nocciolo!). Per quanto concerne la frutta, ricordiamo che la concentrazione di K può apparire modesta:

- cocomero 280 mg.%,
- melone 333 mg.%,
- limone 140 mg.%,
- mandarini 210 mg.%,
- arance 200 mg.%;

dobbiamo però tenere conto della quantità oltrechè della qualità della parte edibile cioè della parte che si può mangiare: una fetta di cocomero da 100 gr è veramente modesta così come il melone; viceversa risulta più difficile mangiare 100 gr di limone! Per i mandarini il discorso è diverso perchè attualmente il mercato offre le "clementine" un formato più piccolo (inferiore ai 100 gr). Alcuni tipi di frutta, tipici dei paesi tropicali: banane, kiwi, avocado, sono particolarmente ricchi di potassio. Anche la frutta estiva come le albicocche, le pesche, il melone ne contengono quantità elevate. Tra le verdure va controllato il consumo di spinaci, carciofi, barbabietole, porro, patate. Le verdure non sempre hanno contenuti di potassio così elevati come certe raccomandazioni generiche vorrebbero far credere:

- bieta 196 mg.%,
- broccoli 340 mg.%,
- carciofi 376 mg.%,
- cetrioli 140 mg.%.

La verdura deve ESSERE COTTA IN DUE ACQUE CONSECUTIVE (dopo essere stata accuratamente pulita e lavata e spezzettata) per permettere l'eliminazione del massimo quantitativo di sali minerali in essa contenuti tra cui il potassio ed il fosforo). Per attuare la cottura in due tempi, si può adottare il seguente metodo: mettere a bollire due pentole piene per 3/4 di acqua, al bollore tuffare la verdura nella prima pentola e procedere fino a metà cottura, scolarla e tuffarla subito nella seconda pentola, nell'acqua in forte ebollizione salata leggermente. Portare a cottura completa. Anche la frutta scioppata ha meno potassio per la stessa ragione: è bollita! La cottura a vapore, al forno micro-onde, in pentola a pressione NON sono consigliate in quanto tendono a conservare i nutrienti e non permettono la loro dispersione in acqua. Un'attenzione particolare deve essere rivolta alla potassiemia in alcuni pazienti cardiopatici che assumono ACE-inibitori o sartanici (che notoriamente aumentano la potassiemia serica) o addirittura diuretici risparmiatori di K. In questo caso non tutta la responsabilità della iperpotassiemia può fatta ricadere sulla dieta. La riduzione del sodio nella dieta del pz. cardiopatico, è un altro intervento alimentare che spesso induce il paziente a ricorrere ai sostituti del sale (es. Novosal, Sal Dieta) in cui il cloruro di sodio è sostituito parzialmente dal cloruro di potassio. L'aspetto più importante da evidenziare per tali prodotti è appunto l'elevato contenuto di potassio, costantemente presente per più del 25%. Nei pazienti cardiopatici si evidenzia spesso una insufficienza renale cronica (circa il 17%) e quindi potrebbe non essere raro incontrare tali problemi. Un'attenta anamnesi non solo alimentare potrebbe scongiurare gravi pericoli! In ogni caso nel paziente nefropatico questa soluzione è assolutamente da evitare senza eccezioni. Un'ottima abitudine per valutare le misure è quella di utilizzare strumenti casalinghi come bicchieri, cucchiari, tazze; ma anche la mano, il pugno etc (appendice 2). L'adozione di questo approccio consente al paziente di liberarsi in parte dall'incubo dei pesi e delle misure. Le diete per patologia sono diete impegnative che spesso non sono seguite dal paziente per difficoltà a rimanere ligi alle indicazioni fornite. Questo

approccio aiuta il paziente (o chi cucina per lui) a sentirsi un po' piu' autonomo e non e' raro che alcuni pazienti decidano di crearsi delle "loro" misure personali. Come sempre accade nelle diete e nelle nutrizione in particolare, il modello fai da te e' foriero solo di problemi. L'adozione di counseling dietetico con dietisti competenti di patologie renali e delle problematiche del paziente nefropatico, unite ad una forte disponibilita' all'incontro e alla spinta all'insegnamento, rendono sicuramente piu' facili e duraturi gli insegnamenti. La nutrizione rimane sempre tra i fattori piu' importanti per la buona salute del paziente in dialisi.

#### Lecture consigliate

1. Dietologia. Il manuale della Mayo Clinic. Alimentazione normale e terapie dietetiche per neonati, bambini e adolescenti Centro Scientifico 2003
2. Dietetica e nutrizione clinica Guarnieri Gianfranco; Situlin Guarnieri; Toigo Gabriele, Masson 2006
3. Manuale di nutrizione clinica e scienze dietetiche applicate Binetti Paola; Marcelli Marcello; Baisi Rosanna, SEU 2006
4. AnnaLaura Fantuzzi e colleghi Il Dietista e la pratica professionale: Posizioni dell'ANDID Parma 18/03/2004
5. Nutrizione umana Fidanza Flaminio; Liguori Giovanni, Idelson 2004

#### Siti internet consigliati

- [www.renalgate.it](http://www.renalgate.it)
- Banca Dati di Composizione degli Alimenti per Studi Epidemiologici in Italia pubblicata dall'Istituto Europeo di Oncologia <http://www.ieo.it/bda/informativa.aspx>
- [http://www.ars.usda.gov/main/site\\_main.htm?modecode=12354500](http://www.ars.usda.gov/main/site_main.htm?modecode=12354500)
- ANDID: <http://www.dietistiandid.it/>
- ADA: <http://www.eatright.org/cps/rde/xchg/ada/hs.xsl/index.html>
- Istituto Nazionale Nutrizione: <http://www.inran.it/inran>

Appendice I: Contenuto in K di alcuni alimenti	
Descrizione	potassio mg
Acciuga	278
Agnello	350
Albicocche	320
alici marinate	194
Alici sotto sale	215
Alici sott'olio	700
Arachidi tostate	680
Arance	200
Asparagi	278
Baccala' o Stocco ammollati	1500
Baccala' secco	1500
Banane	350
Bieta	196
Biscotti (media)	220
Bresaola	505
Broccoletti di rapa	296
Broccoli	340
Cacao (media)	1175

Cacao amaro in polvere	1500
Cacao zuccherato	850
Caciocavallo	120
Caciotta fresca	198
Caciotta stagionata	94
Caffè	251
Capocollo	302
Carciofi	376
Carciofi surgelati	248
Carne di Maiale (media)	258
Carne Manzo/Vitello (media)	347
Carote	220
Castagne fresche	500
Castagne secche	738
Ceci secchi	881
Cereali (media)	284
Ciliege	229
Cioccolati (media)	363
Cioccolato al latte	420
Cioccolato fondente	300
Cipolle	140
Cocomero	280
Cotechino	178
Dadi per brodo	730
Dentice	206
Emmenthal	107
Fagioli freschi	650
Fagioli in scatola	232
Fagioli secchi	1478
Fagiolini	280
farina 0	140
Farina di frumento	126
Fave fresche	323
Fave secche	1028
Fette biscottate	140
Fichi	270
Fichi secchi	1010
Finocchi	394
Fiocchi di latte magro	89

Formaggi condimento (media)	98
Formaggi freschi (media)	115
Formaggi stagionati (media)	90
Fragole	160
Funghi	320
Gomma da masticare	360
Kiwi	400
Latte - Yogurt magri (media)	164
Latte di vacca intero	150
Lattuga	240
Legumi (media)	677
Lenticchie secche	980
Limone	140
Maiale magro	370
Mandaranci	160
Mandarini	210
Mandorle dolci	780
Mele	125
Melone	333
Merluzzo	320
Minestrone	458
Noci fresche	690
Noci secche	368
Nutella	370
Olive (media)	233
Pane (media)	120
Parmigiano	102
Pasta - Riso (media)	240
Patate fritte	475
Pelati	230
Pere	127
Pesche	260
Pesche sciroppate	110
Pinoli	780
Pizza (media)	231
Prosciutto (media)	433
Prugne	190
Prugne secche	824
Quadrucchi coi ceci x 4	403

Ricotta di mucca	119
Riso	92
Tonno sott'olio	343
Uovo (media)	133
Uva	192
Uvetta secca	864
Verdure (media)	284
Vino	61

Appendice II: Misure medie di porzioni di alcuni alimenti

Esempio	Misura
1 sottileta	20 g
1 biscotto da prima colazione	10 g
1 panino piccolo	50 g
1 mandarino medio	100 g
1 mela media	200 g
1 arancia media	170 g
1 pera media	220 g
1 banana media	150 g
1 kiwi medio	130 g
1 caco medio	200 g
1 pesca media	120 g
1 albicocca media	40 g
1 pompelmo medio	350 g
1 prugna media	80 g
1 carota piccola	10 g
1 pomodoro piccolo	100 g
1 zucchini medio	100 g
1 tazza da tè	125 ml
1 tazza da latte	250 ml
1 tazza da caffè	40 ml
1 bicchiere da vino	125 ml
1 bicchiere da acqua	200 ml

Corrispettivo in peso (g) di alcuni alimenti misurati con due unità di misure casalinghe: un cucchiaino da tavola (del volume effettivo di 10 cc) e un bicchiere "da vino" (contenente 125 ml di liquido di diversi alimenti)

ALIMENTI	UNITÀ DI MISURA	PESO IN G
farina di frumento 00	n° 1 cucchiaino colmo	11
pastina	n° 1 cucchiaino colmo	15
Riso crudo	n° 1 cucchiaino colmo	8
panna da cucina	n° 1 cucchiaino colmo	14

parmigiano	n° 1 cucchiaino colmo	10
parmigiano	n° 1 cucchiaino raso	7
maionese	n° 1 cucchiaino raso	9
marmellata	n° 1 cucchiaino raso	14
miele	n° 1 cucchiaino raso	9
olio	n° 1 cucchiaino raso	9
zucchero	n° 1 cucchiaino raso	9
zucchero	n° 1 cucchiaino colmo	13
cacao in polvere	n° 1 cucchiaino colmo	10
latte	n° 1 bicchiere	129
vino	n° 1 bicchiere	127

### Appendice III

Porzioni a portata di mano:

Queste misurazioni servono a semplificarci il compito di porzionare i cibi. Si possono utilizzare delle unità di misura le mani (pugno,palmo,dita) o misure come cucchiaino o bicchiere di carta o palla da tennis o vasetto di yogurt.

**SUPERFICIE DELLA MANO:**

palmo appoggiato al tavolo con le dita schiuse,dalla cima del dito medio fino alla attaccatura del polso. Questa misurazione può essere utilizzata per definire la porzione di carne(bistecca,petto di pollo,fettina o fetta di arrosto ) o il filetto di pesce o la frittata o la fetta di pane La misura delle mani utilizzate è riferita alla taglia dei guanti di gomma MEDIUM per gli adulti e Small per i bambini.

**PUGNO CHIUSO**

con le nocche sul tavolo per determinare il volume di tutte quelle preparazioni pronte da mangiare che si sviluppano in altezza: primi piatti,verdura cotta o cruda,pane tipo rosetta

**MANO APERTA A CONCA:**

per definire la quantità di verdura cruda o di riso o minestra cruda.

Esempio:

Gruppi di alimenti	Alimenti Quantità a crudo	Gr	Volume del cibo cotto
Latte e derivati	Latte	250	2 vasetti di yogurth o 1 tazza da gr.250
	Yogurt	125	1 vasetto
	Formaggi stag	50	2 dita h 1 cm corrispondono a gr.30-40
	Formaggi freschi	100	dita h 1 cm di stracchino= gr.75-80
Carne	Carni fresche	100	1 mano h ½ cm di petto di pollo >= gr.80-85
	Carni conservate	50	1 mano altezza ½ mm 1 fetta di prosciutto crudo gr.9
Pesce	Pesce	150	1 mano h 1 cm di filetto nasello gr.130-140
Uova	uova	50	n.1
LEGUMI	Legumi freschi	100	4 cucchiaini da minestra di fagioli o piselli lessati
	Legumi secchi	50	5 cucchiaini da minestra di lenticchie lessate
Cereali e patate	Patate	200	n.1 + 1/2 pugno= gr.150-170
	Pane a fette	50	1 mano altezza ½ cm =gr.30 1 pugno chiuso=rosetta gr.50
	Pasta o riso	80	2 pugni chiusi circa gr.70.-80
Ortaggi e frutta	Insalate crude	50	1 pugno aperto o chiuso gr.60
	Ortaggi cotti	250	1 + 1/2 pugno chiuso gr.100-1120
	Frutta	150	1 palla da tennis:mela,arancia di pezzatura

			medio/piccola
Grassi	Olio burro	10 10	1 cucchiaio da tavola 1 confezione alberghiera 10-15 gr