

Le banane sono la principale fonte alimentare di potassio

La banana è da sempre considerata l'alimento più ricco di **potassio** in assoluto. Questa credenza è soprattutto presente tra gli **sportivi**, in quanto una delle funzioni principali del potassio è quella di **controllare** (insieme al sodio) la corretta **contrazione muscolare** e il ritmo del cuore, pertanto è utile in caso di **crampi** o **dolori muscolari** tipici di chi fa sport ad alta intensità. La carenza di questo **minerale** si manifesta attraverso debolezza muscolare, tachicardia, aritmie, stati confusionali e sonnolenza, l'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) raccomanda di consumare ogni giorno almeno **3,5 grammi di potassio**. Alcuni sportivi consumano grandi quantità di banane e le utilizzano spesso a **colazione** come condimento dei pancakes proteici, per lo **spuntino** o come ingrediente di **frullati** e "beveroni". Questo frutto è sicuramente ricco di potassio, ne contiene infatti 350 mg in 100 grammi, ma altri alimenti (soprattutto di origine vegetale) ne contengono **quantità nettamente maggiori**. Pertanto, la convinzione che le banane siano il cibo più ricco di potassio è **totalmente priva di basi scientifiche**.

La verità scientifica:

• Potassio nella frutta fresca e secca

Il potassio si trova in quasi tutti gli alimenti, ma quelli di origine vegetale ne sono particolarmente ricchi. La **frutta fresca** è una fonte importante di potassio: l'**avocado** ne contiene 450 mg in 100 g, i **kiwi** 400 mg/100 g, seguiti poi dai **ribes** con 370 mg/100 g e dalle **banane** con 350 mg/100 g. Anche il melone d'estate e le albicocche apportano buone quantità di potassio, rispettivamente 333 mg e 320 mg in 100 g di alimento. Un'ottima fonte di potassio è la **frutta secca**, da consumare con moderazione a causa dell'elevato potere calorico, in particolare i **pistacchi** (972 mg/100 g), le **mandorle** (780 mg/100 g), le **arachidi** (680mg/100 g) e le **noci** (466 mg/100 g).

• Potassio nella verdura

Le patate, pur non essendo propriamente verdure poiché ricche di **carboidrati**, apportano considerevoli quantità di potassio, 570 mg in 100 g, seguono poi gli **spinaci** con 530 mg e i **finocchi** con 394 mg sempre in 100 g.

• Potassio nei legumi

Altri alimenti ricchi di potassio sono i legumi, come i **fagioli** che ne contengono **1445 mg in 100 g**, le **lenticchie** 980 mg/100 g e i ceci 881 mg/100 g. Un'altra fonte proteica che contiene potassio è il latte e tutti i suoi derivati come il **Grana Padano DOP**, che ne apporta 120 mg in 100 g.

RICORDA

Un'alimentazione varia ed **equilibrata**, data la vasta gamma di cibi naturalmente ricchi di potassio, è sufficiente per fornire al nostro corpo il giusto fabbisogno di questo minerale essenziale. Il bisogno di potassio aumenta con le forti sudorazioni (mesi caldi, sport intenso, etc.).

COLLABORAZIONE SCIENTIFICA

Dott.ssa Carolina Poli

dietista specializzata in Alimentazione e Nutrizione Umana.

AVVERTENZE

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.