



My account | Carrello | Condizioni di vendita | music | sto



Chi siamo | Dove acquistare | News | Contatti | Job Opportunities | Note Legal | FAQ |

CATALOGO PRODOTTI

SHOPPING ONLINE

AREA RISERVATA

RICERCA PRODOTTI PER:

Nome

Scegli nome...

ingrediente

Scegli ingrediente...

Categoria

Scegli categoria...

Apparato

Scegli apparato...

Cerca

vai

News



Potassio e carico alcalino: come aiutare ossa e muscoli

23/11/2009 - Ricercatori dell'ARS (*Agricultural Research Service*) statunitense, avevano recentemente riportato che **alcuni composti presenti nei vegetali commestibili e che producono alcalinità nell'organismo, possono concorrere a preservare la salute delle ossa e della massa muscolare.**

Ora, un nuovo studio dell'ARS, suggerisce che potrebbe essere un fattore importante anche **ridurre il carico acido che accompagna la tipica dieta ricca in proteine.**

L'ARS è la principale agenzia di ricerca scientifica dello USDA (*U.S. Department of Agriculture*). Lo studio è stato condotto da Lisa Ceglia e colleghi dello *Human Nutrition Research Center on Aging*, che operano alla Tufts University di Boston.

Diete ricche in proteine e povere di frutta e verdura con l'invecchiamento possono provocare una leggera acidosi. Questo perché il metabolismo proteico rilascia composti acidi nel sangue in quantità che superano l'effetto tampone del potassio e del bicarbonato naturalmente presenti negli alimenti vegetali.

I ricercatori hanno analizzato i risultati di un gruppo di 19 soggetti sani, ultracinquantenni, sottoposti a una dieta controllata. Per simulare il consumo dell'equivalente di 14 porzioni di frutta e verdura giornaliera, 9 dei partecipanti hanno ricevuto 3.5 mg di potassio al giorno, mentre agli altri 10 partecipanti è stato somministrato un



placebo.

Una volta raggiunto il livello massimo di assunzione di potassio (che fu somministrato gradualmente) o del placebo, tutti i partecipanti sono stati sottoposti a una dieta di 10 giorni povera (o ricca) di proteine, seguita da altri 10 giorni di dieta ricca (o povera) di proteine, intervallati da 5 giorni di periodo di pausa.

I ricercatori volevano osservare gli effetti di una dieta alcalinizzante (gruppo potassio), comparandoli con quelli di una dieta acidificante (gruppo placebo). Furono analizzati sangue, urine e assorbimento di calcio dopo ogni periodo di dieta; furono, inoltre, misurati i marker del metabolismo dei muscoli e delle ossa.

In seguito alla dieta ricca in proteine, il gruppo del potassio mostrò una minore escrezione urinaria di azoto, che indica una perdita muscolare ridotta, rispetto al placebo.

Il gruppo alcalino, inoltre, mostrò alti livelli di IGF-1, un marker sia della conservazione delle ossa che del muscolo, e dell'assorbimento del calcio – altro marker indice di conservazione ossea – rispetto al gruppo placebo.

Lo studio suggerisce che l'effetto di un adeguato apporto proteico con la dieta sul muscolo può essere incrementato riducendo il carico acido. Sebbene non testato nello studio, l'incremento dell'assunzione di frutta e verdura potrebbe essere un modo per aumentare il potenziale alcalino nella dieta.

Il potassio partecipa alla trasmissione degli impulsi nervosi, alla contrazione muscolare (soprattutto cardiaca), alla funzionalità scheletrica, alla produzione di energia, alla sintesi degli acidi nucleici, al metabolismo glucidico e all'equilibrio acido-base.

E' noto il suo ruolo nella prevenzione e terapia dell'ipertensione e nella protezione dalle malattie cardiovascolari. Il potassio è utile per gli sportivi in caso di sforzi intensi, specie a temperature elevate.

La sua carenza, infatti, può comportare disturbi della contrazione muscolare e provocare la comparsa di crampi, debolezza e affaticabilità muscolari.

Bibliografia

Ceglia L, *et al.* **Potassium bicarbonate attenuates the urinary nitrogen excretion that accompanies an increase in dietary protein and may promote calcium absorption.** *Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism* 2009, vol 4; n° 2: 645-653.