

Il potassio quando i reni *funzionano meno*

Il potassio non si vede e non si sente: si accorge il cuore. Quando i reni ne eliminano meno, il valore nel sangue sale e possono comparire **aritmie**. Il valore da tenere d'occhio negli esami è la **potassiemia: 3,5-5,0 mEq/L**.

A differenza del sodio, qui non esiste un limite in milligrammi valido per tutti: le linee guida chiedono di **regolare il potassio della dieta in base al valore nel sangue**, non di rispettare una soglia fissa. Nelle fasi avanzate si lavora spesso attorno ai 2000-2500 mg al giorno, ma è un'indicazione pratica — il tuo numero lo decide il nefrologo guardando i tuoi esami.

○ **Basso** — meno di 200 mg ● **Moderato** — 200-400 mg ● **Alto** — oltre 400 mg

Fasce pratiche di ilTuoNefrologo, non soglie ufficiali. I valori si riferiscono a 100 g di alimento e cambiano con la cottura: le verdure lessate e scolate ne contengono molto meno di quelle crude.

Frutta

MG DI POTASSIO PER 100 G

ALIMENTO	POTASSIO	FASCIA
Mela, pera, ananas, fragole	107-153	○ Basso
Arancia, uva, pesca	181-197	○ Basso
Ciliegie, albicocca, kiwi, melone	222-330	● Moderato
Banana	358	● Moderato
Avocado	485	● Alto
Frutta secca (albicocche, prugne)	1160	● Alto

Verdura

MG DI POTASSIO PER 100 G

ALIMENTO	POTASSIO	FASCIA
Cetriolo, lattuga, cavolfiore lessato	142-194	○ Basso
Fagiolini, zucchine lessati	170-200	○ Basso
Pomodoro, peperone, asparagi, broccoli, carote	202-237	● Moderato
Patate lessate	328	● Moderato

Verdura

MG DI POTASSIO PER 100 G

ALIMENTO	POTASSIO	FASCIA
Funghi, carciofi	356-370	 Moderato
Spinaci lessati	466	 Alto

Altri alimenti

MG DI POTASSIO PER 100 G

ALIMENTO	POTASSIO	FASCIA
Pasta, riso lessati	35-44	 Basso
Latte, mozzarella, pane bianco, uovo	76-143	 Basso
Pollo, merluzzo	256-294	 Moderato
Salmone, lenticchie cotte	363-369	 Moderato
Noci, fagioli cotti	441-454	 Alto
Mandorle, cioccolato fondente	705-715	 Alto

Cosa funziona davvero

- **La lessivazione.** Sbuccia, taglia a pezzi piccoli, tieni in ammollo in acqua fredda almeno due ore cambiando l'acqua una volta, poi lessa in abbondante acqua e scola. Toglie il 30-50% del potassio da frutta e verdura, e ti restituisce alimenti che altrimenti dovresti eliminare.
- **Attenzione ai "sali dietetici".** I sostituti del sale iposodici sono fatti di cloruro di potassio: per chi ha una malattia renale sono pericolosi, anche se in etichetta sembrano la scelta salutare.
- **Niente integratori** di potassio o multivitaminici che lo contengono, se non su indicazione del nefrologo.
- **Non è la banana il problema principale.** Contano di più le porzioni abbondanti e le cotture sbagliate: una patata lessata e scolata pesa meno, sul potassio, di una porzione doppia di verdura al vapore.

Fai controllare la potassiemia con la frequenza che ti indica il nefrologo. Alcuni farmaci molto usati nella malattia renale — ACE-inibitori, sartani, antialdosteronici — fanno salire il potassio: la dieta va calibrata su quelli, non solo sullo stadio.

Guida divulgativa, non sostituisce una valutazione medica individuale. Valori indicativi, variabili per varietà, porzione e metodo di cottura. Fonti: KDOQI 2020 Nutrition in CKD (il potassio va regolato per mantenere la potassiemia nella norma), tabelle CREA e USDA FoodData Central.

Dr. Michele Cavasso
Nefrologo · Dirigente Medico SSN

iltuonefrologo.it
guide da stampare, gratuite