

Dica de nutrição

Potássio para o equilíbrio perfeito

Enquanto o sódio promove um aperto nos vasos sanguíneos, o potássio ajuda a relaxá-los. Logo, se ambos estão em níveis adequados, a pressão arterial fica equilibrada.

Porém o abuso de sódio (representado pelo sal e produtos industrializados) e a baixíssima ingestão de sódio (presente em vegetais, leguminosas e cereais integrais) têm deixado as artérias à beira de um desastre.

A recomendação diária de sódio é de 2 gramas (5 gramas de sal) e potássio de 4,7 gramas, mas hoje a realidade é outra. Os Brasileiros estão consumindo em média 4,8 gramas de sódio e 2,30 gramas de potássio.

Para conseguirmos baixar a pressão arterial o quadro tem que ser outro, devemos investir na diminuição do consumo de sódio e principalmente estimular o aumento de potássio. Não adianta olhar para qualquer um dos dois isoladamente.

Entre os hipertensos que usam remédios diuréticos, abusar do potássio é especialmente bem-vindo. O objetivo do medicamento é diminuir a reabsorção de sódio, mas isso leva uma perda de potássio. Aí, é necessário repor as doses descartadas.

Conheça alguns alimentos ricos em potássio: (1 unidade)

- Manga palmier - 785 mg
- Banana nanica - 564 mg
- Milho espiga - 555 mg
- Batata baroa - 521 mg
- Romã - 485 mg
- Sal light - 410 mg
- Farinha de soja - 384 mg
- Banana prata - 358 mg
- Mamão papaia - 352 mg
- Goiaba vermelha - 336 mg
- Água de coco - 324 mg
- Melancia - 312 mg
- Leite de vaca - 266 mg
- Feijão carioca - 255 mg
- Amendoim cru sem sal - 232 mg
- Aveia em flocos - 216 mg
- Abacate - 216 mg

Nutricionista: Fernanda Borges