Calambres, potasio y bananas.

Tiempo de lectura: 2 min.
Mié, 20/11/2019 - 06:30

En el organismo humano tiene que existir un adecuado balance entre el contenido de sodio y el de potasio, y mientras que éste último se adquiere con la ingesta de alimentos, las necesidades de sodio tienen que ser complementadas con la adición de sal común (cloruro de sodio) a los alimentos. A pesar del consumo de alimentos ricos en potasio, su balance puede llegar a ser negativo si la excreción del cuerpo es superior a la cantidad de potasio que se ingiere. Esto puede ocurrir en personas sujetas a estrés, o bajo tratamientos con ciertos medicamentos como diuréticos o

purgantes, o que sufran de abundantes vómitos, o deshidratación por sudoración excesiva.

En los casos de deficiencia de potasio en el cuerpo o hipokalemia, es necesario realizar ingestas adicionales por medio de medicamentos o consumiendo vegetales ricos en potasio como bananas, papas, kiwi, berro, brócoli, papaya, frutos secos, jugo de naranja, hortalizas, vinos, todas las carnes. Los síntomas de deficiencia de potasio son debilidad muscular, náuseas, vómitos, irritabilidad, irregularidades cardíacas, espasmos musculares (calambres).

Las plantas absorben el potasio en forma iónica, como el catión potasio (K+), es abundante en los tejidos vegetales superado solamente por nitrógeno, aunque en algunas especies se acumula en mayores cantidades que éste. Es un nutriente esencial para las plantas a pesar de no ser un elemento estructural, pero interviene en un buen número de funciones donde siempre se destaca su importancia en el transporte de azúcares dentro de los vegetales. Entonces plantas como caña de azúcar, cambures y musáceas en general, papas y otras que acumulan grandes cantidades de potasio durante su crecimiento y desarrollo, son una excelente fuente de este nutriente para los consumidores.

La manifestación más conocida por hipokalemia es la popularmente conocida como calambres, que son espasmos musculares que ocurren generalmente en las piernas aunque se puede presentar en cualquier músculo del cuerpo. El músculo se contrae de forma incontrolada y no se llega a relajar causando un dolor intenso. Estos calambres es corriente apreciarlos en deportistas que sufren una gran deshidratación causada por una exigente actividad física, por lo que es común el consumo de bananas por estas personas. Es muy evidente en los tenistas, que al sentarse a descansar en medio de un partido, consumen mucho líquido al que le han incorporado cantidades perfectamente balanceadas de electrolitos para mantener el equilibrio dentro del organismo. Pero al mismo tiempo, estos deportistas al sentarse a descansar también sacan de sus bolsos una o varias bananas que van consumiendo a lo largo del partido.

Si preguntamos a un nutricionista por qué estos deportistas consumen bananas, nos responderían que es por el alto contenido de potasio en esta fruta, lo cual evita que ocurran los fastidiosos calambres. Pero la respuesta más simpática me la dio en una oportunidad un amigo deportista que siempre lleva cambures en su automóvil, y al preguntarle por esa costumbre su respuesta fue inmediata, me dijo con una sonrisa:

¿tú has visto alguna vez un mono con calambres?

Las especies que acumulan grandes cantidades de potasio, también requieren que en sus programas de fertilización se asegure un adecuado suministro de este nutriente a las plantas. Esto es importante tenerlo presente si se quiere obtener buenos rendimientos y productos de calidad.

ver PDF
Copied to clipboard