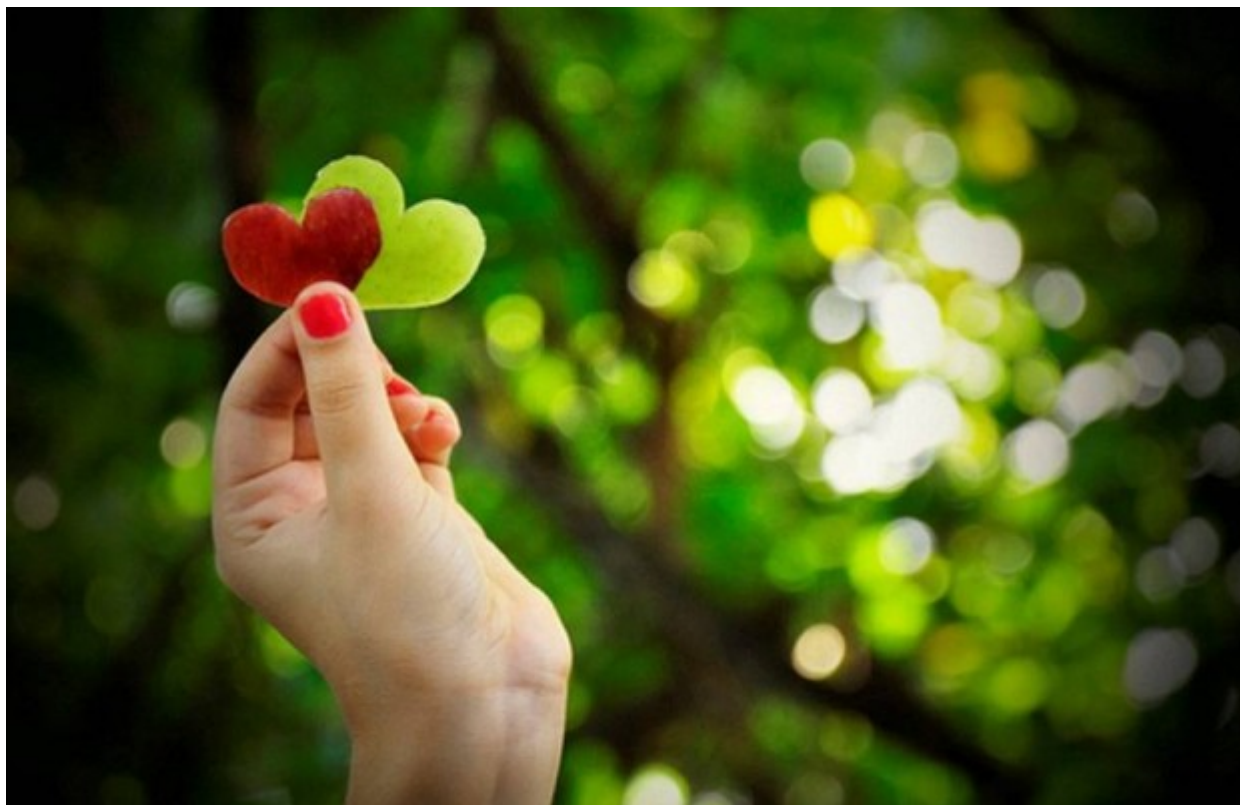


Δείτε πώς το κάλιο προστατεύει την υγεία της



Το

κάλιο είναι ένα ανόργανο συστατικό, απαραίτητο για τη φυσιολογική λειτουργία των κυττάρων.

Μαζί με το νάτριο, αποτελούν τους δύο βασικούς ηλεκτρολύτες, που ρυθμίζουν την ισορροπία των υγρών του σώματος. Έτσι, το κάλιο συνδέεται στενά με τη λειτουργία του νευρομυϊκού συστήματος, τη ρύθμιση του pH του αίματος, καθώς και την υγεία των νεφρών και των οστών. Από την άλλη, ιδιαίτερα σημαντικός είναι ο ρόλος του και στη φυσιολογική λειτουργία και προστασία του καρδιαγγειακού συστήματος, καθώς συμβάλλει στη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης.

Πλήθος μελετών έχει δείξει πως η κατανάλωση δίαιτας με αυξημένη περιεκτικότητα σε κάλιο μπορεί να μειώσει τα επίπεδα συστολικής και διαστολικής πίεσης. Μάλιστα, η παραπάνω θετική επίδραση του καλίου παρατηρείται τόσο σε υπερτασικούς ασθενείς όσο και σε άτομα με φυσιολογικά επίπεδα αρτηριακής πίεσης, ενώ το όφελος φαίνεται να είναι μεγαλύτερο σε εκείνους που το χρειάζονται περισσότερο, δηλαδή σε άτομα που εμφανίζουν υπέρταση, αλλά και σε όσους καταναλώνουν υψηλότερες ποσότητες νατρίου ή

εμφανίζουν μεγαλύτερη ευαισθησία σε αυτό.

Από την άλλη, η ευεργετική δράση του καλίου δε φαίνεται να περιορίζεται στη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης, καθώς τελευταίες μελέτες έχουν δείξει ότι πιθανόν να επηρεάζει δομικές και μηχανικές λειτουργίες της καρδιάς, οι οποίες με τη σειρά τους μπορεί να οδηγήσουν σε βελτίωση διαφόρων παραγόντων καρδιαγγειακού κινδύνου.

Συνεπώς, η καθημερινή κατανάλωση ποικιλίας φρούτων και λαχανικών, τα περισσότερα από τα οποία αποτελούν πλούσιες πηγές καλίου, μπορεί να αποτελέσει έναν καλό σύμμαχο για την προστασία της υγείας της καρδιάς και τη μείωση του κινδύνου εμφάνισης καρδιαγγειακών νοσημάτων.

Πηγή: neadiatrofis.gr