



Gerardo Gamba

## El sodio y potasio en la dieta



29/07/2024 03:35

**E**l ambiente líquido en el que están embebidas las células (espacio intersticial) debe tener la concentración correcta de cada ion, agua, oxígeno, glucosa y aminoácidos, para que las células puedan tomar lo que necesitan. A su vez, se debe limpiar el intersticio de los tóxicos que las células desechan (ácidos, bióxido de carbono, urea). A esto le llamamos homeostasis. Algo parecido sucede en nuestros hogares. Para que los habitantes de una casa estén felices, hay cosas que deben entrar (oxígeno, agua, comida, gas, energía eléctrica) y otras deben salir (fluidos corporales, basura, humo).

La homeostasis del agua, los iones y moléculas tóxicas es el trabajo de los riñones, ya que ponen en la orina lo que sobra y retienen lo que falta. Pero, la excreción de algunos iones es interdependiente. Este es el caso de la relación entre la sal y el potasio.

El potasio en sangre debe mantenerse en un equilibrio muy estrecho, alrededor de 4 mEq/L. Por debajo de 2 o por arriba de 6 complica la función neuronal, muscular y del corazón. Por arriba de 7 el riesgo de paro cardíaco es alto. Por arriba de 8, la



no hacemos algo al respecto, podríamos caer en paro cardíaco. Lo que hacemos, entre otras cosas, es poner rápidamente el exceso de potasio en la orina.



Esta técnica se usó en diferentes fuentes de biomasa: cáscaras de plátano, coco, naranja, mazorcas de maíz y granos de café.

En el riñón existe una relación estrecha entre la sal y el potasio. Para eliminar el potasio, hay que eliminar sal, mientras que, si hay que retener potasio, debemos retener la sal. Por lo importante de mantener el potasio normal, el riñón siempre va a escoger resolver primero el potasio. Luego entonces, comer mucho potasio ayuda a perder sal y con eso, disminuye la presión arterial. Mientras que, si comemos poco potasio, hay que evitar su pérdida y para eso, hay que retener sal, con lo que sube la presión arterial.

Un trabajo reciente de investigadores del Instituto de Salud Pública muestra que, en México, como en otras partes del mundo, la dieta que se consume tiene mucha sal y poco potasio (doi: 10.3389/fnut.2024.1395016). Los humanos aprendimos a salar la comida para conservarla. La sal se convirtió en moneda. Hace miles de



---

El resultado de la dieta alta en sal y baja en potasio es que ahora la hipertensión arterial es la enfermedad crónica no transmitible más común, con prevalencia que va de 3 a 5 de cada 10 adultos, y es el problema de salud pública más importante que tenemos, ya que la hipertensión arterial resulta en problemas cardiovasculares serios como los infartos de miocardio o cerebrales.

---

### **Lee también**

**Por fin se entregaron los Premios Nacionales de Ciencia y Diseño**

**Justicia para las terapias dialíticas**

---

Para comer menos sal, evitemos el salero y los alimentos ultra procesados. Para consumir más potasio, hay que recurrir a frutas (plátano, tomate, aguacate), verduras (espinaca, col, zanahoria, papa) y carne (res, puerco, pez). Bon appetite!

Dr. Gerardo Gamba

Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán e

Instituto de Investigaciones Biomédicas, UNAM

### **TE RECOMENDAMOS**

## **Más columnas de opinión**



**Preparar la intervención directa**

PEPE GRILLO