



l'albero

DAL 1987 IL BIOLOGICO A MANTOVA

Published on *l'albero* (<https://www.alberobio.it>)

[Home](#) > Equilibrio acido-base. Cosa succede quando si è "acidi"

Equilibrio acido-base. Cosa succede quando si è "acidi"

I danni dell'acidificazione dell'organismo si vedono sul lungo termine; ecco perché bisogna intervenire il prima possibile, quando le vere problematiche non sono ancora nate e si può rimediare con più facilità.



Effetto a catena

Quando i valori restano costantemente bassi subentrano sintomi diversi: **stanchezza**, infiammazioni dei tessuti, sofferenza della mielina del sistema nervoso. Unghie e capelli si indeboliscono, le energie calano, i denti diventano sensibili, diminuisce la resistenza alle

infezioni, si è più esposti alla **depressione**. Aumentano cefalea, **dolori articolari**, reumatismi, crampi. La lingua si ricopre di una patina grigiasta, l'alito si fa pesante, le flatulenze sono più frequenti. Peggio ancora, possono insorgere **malattie cardiocircolatorie**, obesità, **allergie**, calcolosi.

Come può avvenire questo effetto a catena? Tramite vari meccanismi. Prendiamo per esempio l'**apparato gastrointestinale**. Il cibo spazzatura, gli orari irregolari sono tutti elementi che rendono difficoltosa la digestione. Quando lo stomaco non riesce ad **alcalinizzare i cibi** come dovrebbe, questi arrivano ancora troppo acidi nell'intestino, fermentano e putrefanno. Da qui cattivi odori, aria, gonfiori (per inciso lo stesso effetto lo provoca l'abuso di farmaci antiacidi indotto dall'eccesso di junk food).

Ma queste sostanze sono anche tossiche e rendono porosa la mucosa intestinale, consentendo ai veleni di fuoriuscire nell'organismo, infiammandolo. La situazione si aggrava se la **cattiva alimentazione** causa anche **stitichezza** e quindi il ristagno delle scorie nell'intestino. Ne risulta inoltre danneggiato il **sistema immunitario**, rendendo più probabile l'insorgere di malattie più o meno gravi – effetto accresciuto anche dal maggior numero di radicali liberi, che favoriscono poi l'invecchiamento precoce.

Gli acidi accumulati nei tessuti li infiammano, facilitando la formazione di cellulite e la secchezza della pelle (quest'ultima, tra l'altro, non riesce più a svolgere il suo compito di barriera contro le aggressioni esterne); attaccano i tessuti ossei, consumandoli e stimolando l'insorgere di artrite e reumatismi.

Prosperare nell'acidità: i tumori

L'ambiente acido è favorevole per batteri, funghi, muffe e microbi, insomma ci espone maggiormente alla possibilità di **infezioni di varia natura**. Ma è anche ideale per lo sviluppo di neoplasie. Già nel 2008 la dottoressa Licia Rivoltini, responsabile dell'Unità di Immunoterapia dei tumori umani dell'Istituto nazionale tumori di Milano, ha avviato una sperimentazione in collaborazione con Stefano Fais, direttore del Reparto farmaci antitumorali dell'Istituto superiore di sanità: lo scopo è capire il ruolo dell'acidità in varie tipologie neoplastiche, come il melanoma, i linfomi e il cancro della mammella.

“L'ambiente acido paralizza letteralmente i linfociti T, le cellule che difendono l'organismo dall'attacco di agenti estranei e dalla crescita tumorale, e impedisce loro di penetrare nella lesione cancerosa e di distruggerla. I linfociti T sopravvivono comunque all'assalto acido, ma le loro capacità aggressive sono quindi bloccate” spiega la specialista. Una lesione tumorale ha il pH intorno al 6, o meno. Intervenendo sull'acidificazione si potrebbe quindi combattere meglio il cancro, agendo direttamente sul microambiente in cui prospera.

Come sapere se si è acidi?

L'organismo manda moltissimi segnali, che però spesso sono generici e possono essere attribuiti a problematiche diverse. Occorre quindi misurare l'acidosi tissutale, un valore che a

differenza di colesterolo, glicemia e pressione non viene nemmeno preso in considerazione. Esiste un test molto semplice, che si può effettuare a casa con poca spesa: è la **misurazione del pH delle urine**.

Perché proprio le urine? In precedenza abbiamo visto che un importante sistema tampone per l'eliminazione dell'acidità è il rene, che poi attraverso la minzione si libera delle sostanze indesiderate. Tramite questo semplice test si misura così l'equilibrio dei fluidi dentro e fuori le cellule.

La misurazione

È sufficiente munirsi di una cartina tornasole con scala pH 5-8, che si acquista in farmacia, in erboristeria o sul web. È importante sapere che i valori delle urine sono più variabili di quelli ematici e possono oscillare tra 5 e 9. L'ideale è che si posizionino su 7,3. **Anche una basicità troppo elevata è negativa**: infatti, per una serie di meccanismi, se il pH ematico tende all'acidosi quello tissutale punta all'alcalinità e viceversa.

Il test si effettua bagnando con una goccia di urina un pezzetto di carta tornasole per tre volte al giorno (seconda urina del mattino, prima di pranzo e prima di cena) per circa una settimana, annotando regolarmente i valori. Non appena la cartina viene bagnata cambia colore; questo va confrontato con la scala cromatica riportata sulla confezione, che dà il valore relativo.

Se si rileva **una condizione di acidosi** occorre intervenire sull'alimentazione aumentando considerevolmente le verdure e facendo attività fisica all'aperto per favorire l'ossigenazione. Non è detto che basti, ci vuole tempo perché i valori rientrino nella norma. In questo caso si può intervenire con l'assunzione di citrati e/o con bagni alcalinizzanti.

Naturalmente se i valori non sono nella norma occorre insistere nella misurazione finché non sono ristabiliti.

Quando è tutto in regola il test può essere effettuato saltuariamente.



Dieta alcalina: la salute a tavola

[1]

Si fa un gran discutere di **equilibrio acido-base**, ma che cos'è? Semplicemente, una delle

premesse **per un buono stato di salute**. È il nostro organismo stesso a produrre composti acidi per poter svolgere le proprie **funzioni metaboliche**. Ma un'alimentazione ricca di proteine animali, il consumo di bevande gassate e zucchero raffinato, la sedentarietà, lo stress contribuiscono ad aumentare la presenza di **sostanze acide** nel nostro corpo, che ne rimane così danneggiato.

Il ricettario propone piatti in cui la presenza di ingredienti basici è predominante, così da **ristabilire una migliore armonia generale**. Prevalgono così tante verdure crude e cotte e tanta frutta, entrambe rigorosamente di stagione, correttamente combinate con cereali, legumi, proteine vegetali e semi oleosi. Tra i condimenti spiccano olio extravergine d'oliva, succo di limone e acidulato di umeboschi.

Oltre 100 ricette per le occasioni più diverse, per una cena con gli amici così come per l'alimentazione quotidiana e familiare.

Settore:

Abbiamo pubblicato qui ^[2]



via Daino 1, 46100 Mantova tel. 0376 329883 mail info@alberobio.it
via Cisa 102 (Porto Mantovano) tel. 0376 398626 mail porto@alberobio.it
Partita I.V.A. 01488750207

Source URL: <https://www.alberobio.it/node/326>

Links

[1] <https://www.terranovalibri.it/libro/dettaglio/giuliana-lomazzi/dieta-alcalina-la-salute-a-tavola-9788866811053-235857.html>

[2] <https://www.alberobio.it/archivio>