

# Acidosi

## Attenzione alla dieta

LO STILE DI VITA MODERNO E L'INVECCHIAMENTO METTONO A DURA PROVA L'EQUILIBRIO ACIDO-BASE, UN MECCANISMO FONDAMENTALE PER IL BENESSERE E LA SALUTE DELL'UOMO. È POSSIBILE CONTRASTARE QUESTA TENDENZA ALIMENTANDOSI IN MANIERA CORRETTA, PONENDO ATTENZIONE ALL'ACQUA E UTILIZZANDO INTEGRATORI.



**I**l mantenimento del valore ottimale di pH è fondamentale per garantire il funzionamento ottimale dell'organismo umano, perché la concentrazione degli ioni idrogeno influenza l'attività enzimatica e il corretto funzionamento delle cellule e degli organi.

### Squilibrio acido-base

Lo stile di vita moderno, con una dieta basata su alimenti acidificanti, lo stress e l'avanzamento dell'età, che porta a una diminuzione della funzionalità renale, creano una situazione di squilibrio acido-base e favoriscono la comparsa di una situazione di acidosi, più o meno grave, ma che tende a cronicizzarsi. "Un equilibrio acido-base sbilanciato porta a piccole variazioni del pH ematico perché il nostro organismo privilegia il mantenimento del pH ottimale del sangue a discapito degli altri distretti corporei. Per questo motivo le sostanze acide si accumulano negli spazi intercellulari e nel tessuto connettivo. Man mano procede l'acidificazione del tessuto connettivo gli scambi tra le cellule rallentano e queste non ricevono più nutrimento e ossigeno, non riescono ad eliminare metaboliti e cataboliti, non hanno più uno scambio energetico efficiente ed entrano in uno stato di sofferenza" spiega Amalia Pieve, medico esperto in medicina naturale e tecniche bioenergetiche. L'acidosi può essere asintomatica e può essere valutata con alcuni test come quello del terreno biologico di Vincent, che mette in correlazione il pH di saliva, sangue e urine. Inizialmente la sintomatologia dell'acidosi si può inquadrare in una situazione di malessere. "L'acidosi è caratterizzata dal "non sentirsi bene" con stanchezza, aumento di peso, presenza di urine molto concentrate, di colore scuro con un odore forte, intestino irregolare, bocca amara al mattino, pancia gonfia, mal di testa, gengive irritate, variazioni di umore e diminuzione dell'energia nel corso della giornata. In seguito la situazione si può aggravare e si possono manifestare intolleranze alimentari e patologie gravi come

diabete, osteoporosi, artrosi, infiammazione generalizzata o localizzata all'apparato digerente, come gastrite, colite" continua Pieve. Del resto il concetto del metabolismo acido-base è sempre stato tenuto in considerazione da chi lavora nel campo della medicina naturale, partendo dalla scuola di Catherine Kusmine, l'acidificazione dell'organismo è vista come situazione fondamentale per l'insorgenza della malattie degenerative. "Le patologie del mondo occidentale odierno – conferma Leopoldo Mancaniello medico ginecologo, esperto in medicina sistemica – sono tipiche dello squilibrio acido: nel nostro mondo si mangia, si respira e si beve acido. In più lo stress, elemento caratteristico del nostro modo di vivere, è un produttore di acidi, sostanze che, nel breve periodo, conferiscono alle cellule una maggiore resistenza allo sforzo fisico e per questo utili nel passato quando le situazioni stressanti non erano costanti e imponevano una pronta reazione fisica". Inoltre l'infiammazione dei tessuti causa la loro acidificazione, fenomeno che favorisce la colonizzazione da parte dei microorganismi e la comparsa dell'infezione batterica o fungina. "L'infezione si instaura quando il microrganismo colonizza il tessuto ormai acido e per questo favorevole al suo insediamento. Per esempio, nella cistite l'infezione batterica è una patologia secondaria all'infiammazione e all'acidificazione del tessuto del tratto urinario. Con la correzione dell'acidosi nella fase infiammatoria si potrebbe evitare l'infezione" spiega Mancaniello.

### Acqua alcalina ionizzata

Dieta, integratori e acqua alcalina ionizzata rappresentano tutti ottimi strumenti per controllare l'acidosi e dovrebbero essere coordinati in uno stile di vita che li includa tutti e tre. Una dieta ricca di alimenti, come frutta e verdura, che alla fine del loro metabolismo abbiano un effetto alcalinizzante ovvero un indice Pral (Potential Renal Acid Load) negativo, e povera di carboidrati, carne, pesce e formaggio (alimenti con indice Pral positivo) può contribuire a modificare l'equilibrio acido-base, perché diminuisce la principale via di acidificazione dell'organismo. Gli integratori, contenenti sostanze alcalinizzanti sotto forma di carbonati o citrati, aiutano a ricostituire la riserva di bicarbonato. Per ultimo anche bere acqua alcalina e/o ricca di calcio ha una notevole importanza. L'acqua alcalina ionizzata non è una panacea e va usata con criterio. "L'acqua alcalina (pH 8-9) va bevuta la sera a digiuno prima di andare a

### Alimenti alcalinizzanti e acidificanti

Effetto acidificante	PRAL (mEq/100 gr)	Effetto basificante	PRAL (mEq/100 gr)
Pane bianco	+ 3,7	Olio di oliva	0,0
Banane	+ 5,5	Miele	-0,3
Spaghetti	+ 6,5	Mele	- 2,2
Spaghetti integrali	+ 7,3	Espresso	- 2,3
Manzo	+ 7,8	Vino rosso	- 2,4
Pollo	+ 8,7	Fagiolini	- 3,1
Trota affumicata	+ 10,8	zucchine	- 4,6
Salame	+ 11,6	albicocca	- 4,8
Tuorlo d'uovo	+ 23,4	Spinaci	- 14,0
Parmigiano	+34,2	Uva passa	- 21,0

(modificato da Remer T. e Manz F, J Am Diet Assoc 1995; 95: 791-97)

**Potential Renal Acid Load (PRAL; mEq/100g). Valori negativi indicano un effetto basificante, valori positivi indicano un effetto acido**

## L'equilibrio acido-base

Nella maggior parte degli organi e nel sangue il pH ottimale è intorno alla neutralità (7,35-7,45, con un intervallo di pH extracellulare compatibile con la vita compreso tra 6,8-7,8), anche se esistono distretti in cui il pH ottimale è acido (stomaco 1; lisosomi 3,5-5) o basico (secreto pancreatico 7,9-8,6; colon 7,5-8,0). Tuttavia, anche in una situazione di normalità, l'attività metabolica (digestione delle proteine e dei carboidrati, catabolismo cellulare) di un individuo produce sostanze acide e, l'organismo neutralizza ed elimina gli acidi grazie all'intervento di meccanismi omeostatici (tamponi chimici extracellulari e intracellulari e meccanismi regolatori respiratori e renali) che agiscono automaticamente con modalità e tempi diversi per riportare il pH a valori compresi nell'intervallo ottimale. In particolare il mantenimento del pH dei liquidi extracellulari è affidato al tampone bicarbonato, un sistema tampone aperto in cui i prodotti della reazione sono eliminati attraverso polmoni e reni e la riserva di bicarbonato è reintegrata dal rene.

letto, mentre la mattina al risveglio andrebbe bevuta un'acqua a pH 7,5-8 e nell'arco della giornata bisognerebbe bere acqua poco alcalina (pH 7,5) che potrebbe essere anche acida durante i pasti, anche se durante i pasti sarebbe meglio bere il meno possibile" illustra Mancaniello. Tuttavia questo approccio non ha ancora una storia consolidata di studi clinici, ma una vasta aneddotica raccolta soprattutto tra i pazienti del lontano Oriente, dove l'acqua alcalina ionizzata è utilizzata da diversi decenni. "Non c'è una bibliografia consolidata in merito perché l'acqua sfugge a qualsiasi tipo di studio – riflette Mancaniello. – Finora l'acqua non è stata studiata in maniera corretta dagli scienziati perché è stata data per scontata. Non è quindi l'acqua alcalina o acida, ma l'acqua in se stessa, ancora sfugge ai nostri studi".

© RIPRODUZIONE RISERVATA