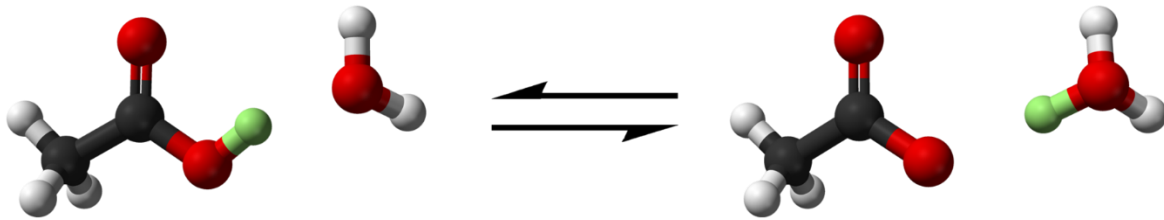


Salute Umana e Ambientale

ALCALINITÀ e ACIDITÀ: IL FATTORE pH

Dr.ssa Maria Teresa De Donato, Naturopata, Omeopata



Il pH (power of hydrogen) è il sistema di misura con cui determiniamo il livello di acidità o di alcalinità di una soluzione acquosa. Generalmente è usato per analizzare le condizioni del terreno e dell'acqua, benché sia anche fondamentale per stabilire lo stato della nostra salute. I livelli di pH variano da 0 a 14, con un pH di 7 considerato neutro, inferiore a 7 definito acido, e superiore a 7 basico/alcalino. Possiamo riassumere questo concetto affermando che più il pH si avvicina ad 1 più è acido; più si avvicina a 14 e più è basico/alcalino. Inoltre, dal momento che acidi e basici/alcalini sono due estremi proprio come il caldo ed il freddo, mischiandoli possiamo ammortizzare i loro effetti, proprio come unendo acqua calda ed acqua fredda otteniamo un equilibrio della sua temperatura.

Gli organismi acquatici hanno dimostrato di aver bisogno di un pH che oscilli tra 6.5 e 8 per poter essere in una situazione di equilibrio. Quando questi valori non vengono rispettati "gli organismi subiscono uno stress a livello fisiologico" o finiscono addirittura con il morire. Ciò dimostra che l'equilibrio del pH non riguarda solo la salute, ma la sopravvivenza stessa. Quanto considerato sino ad ora è applicabile anche al corpo umano e di conseguenza alla nostra salute. (1)

Secondo il Dr. Ted Morter Jr. per poter essere sano il corpo umano ha bisogno di raggiungere e conservare un livello leggermente alcalino, che si aggiri intorno a 7.4 (pH). Quando questo non avviene e l'acidità ha il sopravvento, il corpo – che mira sempre all'omeostasi, ossia ad un suo equilibrio interno – farà tutto il possibile per contrastare e neutralizzare il livello di acidità. Sia il livello di pH delle urine, sia quello del sangue sono validi mezzi per verificare lo stato della nostra salute, benché "il

pH del sangue deve *sempre* oscillare tra 7.35 e 7.45 o la vita stessa cesserebbe improvvisamente nel giro di ore." (2)

Il livello di acidità ed alcalinità nel nostro corpo è strettamente legato al tipo di cibi che mangiamo e che impattano il nostro corpo a livello cellulare. Come ha affermato il Dr. Hazel Parcells, medico naturopata, prima di morire all'età di 106 anni, l'acidità è la radice di "tutti i processi degenerativi e di tutte le malattie". Questo significa che l'essere "stanchi e assonnati in maniera cronica" è una chiara indicazione di uno stato acido che porta anche ad un invecchiamento precoce. Al contrario, uno stato alcalino rallenta il processo di invecchiamento e dà alla persona "più energie e più grinta". (3)

In linea generale i nostri cibi possono essere classificati in

- 1) a) ad alto livello di acidità e b) a medio livello di acidità
- 2) neutri
- 3) a) di livello alcalino medio e b) di livello alcalino elevato.

Al primo gruppo appartengono il formaggio Edam, uova, maionese, pesce, molluschi, pancetta, carne di manzo, pollo, fegato, agnello e vitello considerati tutti alimenti altamente acidi, e noci brasiliane, noci, formaggio Cheddar, formaggio Stilton, aringhe, maccarello, segale, avena, grano, riso, prugne, mirtilli rossi ed olive considerati tutti medio-acidi; al secondo gruppo burro, margarina, caffè, tè, zucchero e sciroppo tutti neutri; e al terzo gruppo mandorle, noci di cocco, latte, fagioli, verza, sedano, lenticchie, lattuga, funghi, cipolle, ortaggi a radice, pomodori, albicocche, mele, banane, frutti di bosco, ciliege, fichi, pompelmo, uva, limoni, meloni, arance, pesche, lamponi, mandarini e prugne che sono tutti medio-alcalini mentre avocado, barbabietole, carote, patate, spinaci, frutta secca e rabarbaro che sono classificati come altamente alcalini. (4)

Il segreto di una salute ottimale consiste nel mantenere il nostro corpo ad un livello leggermente alcalino attraverso un'alimentazione equilibrata e nel tener conto del residuo, denominato anche "ceneri", che avanza una volta che i cibi da noi mangiati vengono metabolizzati. Tutto ciò può, infatti, influenzare negativamente il nostro stato di salute ottimale alterando l'acidità e l'alcalinità del nostro corpo. (NOTA: L'acidità del corpo non va confusa con l'acidità dei cibi, ossia di quegli ingredienti che hanno un sapore acidulo/aspro)

Un modo valido per non incorrere in uno stato acido è quello di evitare un consumo eccessivo di proteine in quanto una volta che il sistema digestivo viene sopraffatto da un eccesso di acido causato dalle proteine la nostra salute viene ad essere seriamente

compromessa fino a mettere in pericolo la nostra sopravvivenza. Un forte odore di ammoniaca nelle urine potrebbe essere una chiara indicazione che il nostro corpo sta perdendo minerali alcalinizzanti nel tentativo di andare a controbilanciare il suo eccesso di acidità. In quest'ultimo caso, infatti, i reni iniziano a produrre ammoniaca in quanto avendo questa un pH di circa 9.25 è considerata la sostanza alcalina più potente in grado di aiutare l'organismo a ripristinare una situazione di equilibrio del suo pH. (2)

Per concludere: a prescindere da quali siano le vostre circostanze, dal tipo di costituzione che abbiate e da quale sia la vostra storia clinica personale e familiare, è importante prendere coscienza che in qualsiasi momento della vostra vita potete invertire la vostra condizione cambiando il vostro stile di vita e le vostre abitudini alimentari ed iniziare ad intraprendere un percorso verso una salute ottimale.

Importante: Il materiale di cui sopra ha solo scopo educativo e non è da intendersi come parere medico.

Riferimenti:

- 1) University of Rhode Island - URI Watershed Watch, Cooperative Extension; - College of the Environment and Life Sciences (CELS); - Department of Natural Resources Service (NRS); - Coastal Institute in Kingston, RI. Kelly Addy, Linda Green, and Elizabeth Herron. URIWW-3, July 2004. pH and Alkalinity. Retrieved July 1st, 2014 from <http://www.uri.edu/ce/wq/ww/Publications/pH&alkalinity.pdf>
- 2) Day, P. (2007). Health Wars. *Acid and Alkali Ashes* (pp. 204-206). Kent, UK: Credence Publications.
- 3) Trivieri, L., Anderson, J. W. (2002). Alternative Medicine - The Definitive Guide. Holistic Self-Care. *Diet and Nutrition*. (p. 35). Berkeley, CA: Celestial Arts.
- 4) Holford, P. (2004). The New Optimum Nutrition Bible. Part 9. Food Fact File. *Balancing acid and alkaline foods*. (pp. 521, 522). New York, NY: Crossing Press.