

Il PH dei cibi

DEFINIZIONE DI PH

Il PH è una unità di misura che indica il grado di acidità o di alcalinità di una soluzione.

I valori del PH si esprimono così:

- Il **PH da 0 a 6** indica una **soluzione acida**
- Il **PH uguale a 7** indica una **soluzione neutra**
- Il **PH da 8 a 14** indica una **soluzione alcalina**

ALCALOSI E ACIDOSI

La stabilità delle funzioni del nostro organismo è garantita da un delicato equilibrio acido-base che deve essere mantenuto affinché possa avvenire un sano processo metabolico.

Il processo metabolico lo possiamo definire come una serie di scambi e trasformazioni biochimiche che avvengono solo all'interno di una zona limitata dei valori del PH al di fuori della quale si possono verificare danni anche gravi per la salute dell'intero organismo.

Nell'arco del nostro ciclo veglia-sonno il nostro metabolismo opera in un alternanza armoniosa tra i due disequilibri del PH, definiti: **alcalosi e acidosi**.

- **Durante il giorno** il nostro metabolismo, pur funzionando in un ambiente alcalino, produce acidi per svolgere il suo lavoro e successivamente gli organi emuntori (polmoni, reni, fegato, intestino e pelle) provvedono ad eliminare la quantità in eccesso. Se per qualsiasi problema di funzionamento o di mal nutrizione la produzione di acidi è particolarmente eccessiva, gli organi emuntori non riescono ad eliminarli e vengono accumulati nei tessuti e nei liquidi dell'intero organismo.
- **Durante la notte**, digiunando, il nostro metabolismo ha l'opportunità di svolgere un altro tipo di lavoro che si occupa della pulizia di tutti gli organi e dei tessuti ed equivale ad una cura medica volta alla guarigione dell'intero organismo. Semplicemente durante il giorno il metabolismo lavora in ambiente alcalino producendo acidi, mentre durante la notte avviene il contrario, cioè lavora in ambiente acido producendo sostanze alcaline. Per motivi di salute, di mal funzionamento, di invecchiamento, di errate abitudini e di alimentazione disordinata, questa pulizia notturna può non avvenire. Se questa "non pulizia" si protrae nel tempo, possono svilupparsi situazioni acute o croniche di acidosi: si stabilizza un terreno acido che favorisce tutta una serie di varie patologie tipiche dell'autointossicazione.

ACIDOSI METABOLICA

Vediamo quali sono le maggiori cause che provocano l'acidosi metabolica, sono:

- **Malnutrizione:** la più comune e largamente diffusa.
- **Malattie:** come AIDS, tumori, malattie epatiche, alcolismo, insufficienza renale, diarree croniche.
- **Farmaci:** uso permanente ed eccessivo di determinati farmaci.

In presenza di acidosi fissa o acidosi metabolica, parte delle sostanze acide si accumulano nei tessuti, ma una parte passa anche nel sangue dove se ne possono trovare quantità più o meno elevate. Ma vediamo alcuni dei principali sintomi che provoca l'acidosi metabolica:

- **Malesseri** di varia natura come: cattiva digestione, torpore, stanchezza, mal di testa, nausea, vomito, disfunzioni intestinali, alito cattivo, lingua patinosa, urine e feci maleodoranti, ecc...
- **Ritenzione idrica** che viene provocata dal nostro organismo per diluire gli acidi nel disperato tentativo di ripristinare il PH del sangue e dei tessuti.
- **Decalcificazione ossea** che deriva dalla conseguenza che il nostro organismo preleva calcio da denti e ossa per immetterlo nel sangue allo scopo di tamponare l'acidità, nel lungo termine la conseguenza è fragilità ossea e osteoporosi.

Tra le cause maggiori di iperacidità o acidosi metabolica, la più comune e largamente diffusa nel mondo occidentale, è l'abuso di alimenti acidificanti che per mancata informazione, molte persone sono ignare.

La moderna alimentazione si basa sui cibi industriali i quali sono i maggiori responsabili della rottura dell'equilibrio acido-base nel nostro organismo e dell'inevitabile accumulo di sostanze acide sempre superiore alla capacità di neutralizzazione da parte di un giovane e sano processo metabolico.

Un organismo affetto da acidosi acuta o cronica è consigliata una cura basata sostanzialmente sull'assunzione di cibi alcalogeni.

Già circa 30 anni fa, medici tedeschi come Biedermann e Rummler constatarono la necessità di una dieta alcalogena da parte della popolazione colpita da acidosi metabolica. Oggi sicuramente è più che mai una forte verità.

Altrimenti per il mantenimento di un organismo sano che presenta un PH intorno al valore 7, sarebbe sufficiente il giusto equilibrio tra l'assunzione di cibi acidogeni e cibi alcalogeni o neutri.

Una dieta perfetta ed ottimale per la salute e per il metabolismo dovrebbe essere formata da ¼ di alimenti acidificanti e ¾ da alimenti alcalinizzanti.

ALIMENTI ACIDOGENI E ALIMENTI ALCALOGENI

Tutti gli alimenti contengono sia elementi acidogeni sia elementi alcalogeni.

La classificazione degli alimenti: **acidogeni, alcalogeni e neutri**, viene formulata sulla base della predominanza dei residui e delle scorie acide o alcaline provenienti dal metabolismo di determinati cibi. Quindi non si tratta di cibi di qualità acida come per esempio il limone o l'aceto, ma piuttosto di cibi che durante il processo metabolico hanno provocato la produzione di scorie acide. Per esempio il limone che è un cibo con qualità acide, quando viene metabolizzato, al contrario, provoca una produzione di sostanze alcaline. Mentre gli alimenti che maggiormente provocano la produzione di sostanze acide sono prevalentemente quelli di origine animale. Vediamo più nel dettaglio:

- **Le Proteine animali** favoriscono la produzione di acidi forti e difficili da neutralizzare ed altre sostanze tossiche. Queste proteine sono da evitare oppure è consigliato ridurre drasticamente il suo consumo. Fanno eccezione solo il latte e lo yogurt che al contrario hanno un effetto tendenzialmente neutro.

- **Le Proteine vegetali** sono le leguminose e le noci o semi oleosi, favoriscono la produzione di acidi volatili di facile neutralizzazione, e sono tendenzialmente neutre. Queste proteine sono una buona alternativa alle proteine animali.
- **I Carboidrati raffinati**, formati da **Amidi raffinati** e/o da **Zuccheri raffinati** favoriscono la produzione di acidi forti e difficili da neutralizzazione. Gli alimenti raffinati sono da evitare.
- **I Carboidrati non raffinati**, formati da **Amidi non raffinati** e/o da **Zuccheri non raffinati** se ben masticati e quindi arricchiti di ptialina, (l'enzima salivare alcalino) hanno un effetto alcalinizzante, diversamente hanno un effetto tendenzialmente neutro. Questi sono i carboidrati da prediligere.
- **I Grassi animali e vegetali** favoriscono la produzione di acidi forti e difficili da neutralizzazione. Fanno eccezione degli oli vegetali extra vergini di prima spremitura a freddo e l'olio animale "GHI" che hanno un effetto tendenzialmente neutro e quest'ultimi oli sono gli unici tipi di grassi da usare.
- **La Frutta**, tutta, compresa anche quella acida, ha un effetto alcalinizzante. Però Attenzione, se associata con altri alimenti allora ha un effetto acidificante. Per cui è un alimento da consumare in abbondanza ma da solo e lontano dai pasti.
- **La Verdura** ha un effetto alcalinizzante. Fanno eccezione le cipolle, i porri, gli scalogni, i peperoni e le animine dell'aglio, i quali invece hanno un effetto tendenzialmente neutro.

Anche una dieta che non tiene conto delle regole delle combinazioni alimentari favorisce la produzione di acidi ed ha quindi un effetto acidificante. (vedi la sezione che parla delle combinazioni alimentari).

Alcuni dietologi americani come: Harvay e Marilyn Diamond sono promotori della dieta dimagrante e disintossicante definita l'anti-dieta in quanto non esiste un limite per la quantità del cibo, quando vengono rispettati gli importanti limiti dettati dalle regole delle combinazioni alimentari, dei ritmi biologici e dell'equilibrio acido-basico.

In questa dieta l'equilibrio acido-basico viene soddisfatto con un elevato consumo di frutta e verdura come cibo altamente disintossicante in quanto antiacido. Inoltre l'elevato contenuto acquoso di questi alimenti favorisce lo smaltimento dei rifiuti ristagnanti. Mentre l'equilibrio delle combinazioni alimentari viene soddisfatto dalla regola che i cibi solidi, quelli che contengono minime quantità di acqua, vanno consumati uno alla volta e cioè un solo tipo per pasto, dato che sono molto concentrati e quindi impegnativi da metabolizzare.

Silvia Pellegrini

www.vitaesalute.org