

## EQUILIBRIO ACIDO-BASE TISSUTALE E NUTRIZIONE

L'equilibrio acido-base è la situazione in cui si trovano tutti gli organismi viventi ed è il risultato di una serie di reazioni chimico-fisiche influenzate da fattori esterni ed interni. Si tratta di un meccanismo di compenso biologico, che coinvolge tutti i sistemi viventi e che consente al sistema di mantenere costanti le funzioni vitali dell'organismo.

"Il metabolismo dell'uomo addormentato è diverso da quello dell'uomo sveglio" (Besson): vale a dire che il ritmo acidosi-alcalosi è ciclico. Durante il giorno si svolge attività fisica, ci si alimenta, predomina l'attività cosciente. Questa attività atletica logora, acidifica l'organismo. Si può dire che di giorno la matrice, cioè la trama in cui sono localizzate le nostre cellule, accumula acidi. Durante la notte la coscienza lascia posto al sonno e si digiuna in media per almeno 8 ore; pertanto la matrice elimina gli acidi e tende all'alcalosi: "il corpo di notte guarisce".

E' quindi verso la matrice che l'eccesso di acidi viene deviato affinché il pH del sangue sia mantenuto ad un valore sempre costante (fatto essenziale per la vita). Vi è dunque, nel corso della giornata, una tendenza all'acidosi tissutale. Questa tendenza modifica la struttura della matrice, che si imbibisce di acidi. Durante la notte, il fegato, insieme ai reni, si attiva per eliminare i rifiuti metabolici acidi che si sono accumulati nella matrice, grazie all'azione di enzimi che liberano gli acidi nel torrente circolatorio, da cui sono prelevati a livello renale, ed infine vengano così escreti dall'organismo (per questa ragione le prime urine del mattino sono fortemente acide). L'acidità urinaria favorisce tra l'altro la calciuria (eliminazione di calcio per via urinaria), impedendone il riassorbimento e il deposito nelle ossa (osteopenia), anticamera dell'osteoporosi, processo di decalcificazione progressiva ossea.

Se persiste una tendenza costante all'acidificazione tissutale si vengono a manifestare sintomi quali affaticabilità, tendenza alla sudorazione, pallore, freddolosità, stanchezza, alitosi, emicranie, ansia, osteoporosi, invecchiamento precoce. Pertanto contrastare questa condizione è fattore essenziale per il mantenimento di un ottimale stato psico-fisico.

Per favorire una detossificazione dell'organismo occorre bere molto, svolgere una sana e regolare attività fisica, contrastare le condizioni stressogene, stimolare l'eliminazione degli acidi, integrare l'alimentazione con prodotti alcalinizzanti (a base ad esempio di magnesio, calcio, sodio e potassio), migliorare la propria alimentazione, riducendo la presenza dei cibi formanti acidi e incrementando quelli formanti basi.

Esempi di alimenti formanti basi e quindi utili nel contrastare i processi di acidificazione tissutale: spinaci, carote, patate, pomodori, uva, banane, zucchine, mele, kiwi, arance. Al contrario risultano maggiormente acidificanti gli insaccati, alcuni latticini (parmigiano, mozzarella), i legumi, il riso, la frutta secca. Spesso è quindi difficile ridurre drasticamente l'apporto degli alimenti acidificanti, da cui l'importanza di un deciso incremento di quelli alcalinizzanti in modo tale da bilanciarli.

Così, ad esempio, per contrastare l'osteoporosi è soprattutto necessario limitare l'assunzione delle proteine e non, come spesso invece avviene, con un'assunzione indiscriminata di calcio, soprattutto attraverso l'apporto di formaggi dall'elevatissimo potere invece acidificante e quindi con un effetto finale esattamente opposto rispetto all'obiettivo propostosi.

La qualità di un alimento, in relazione al calcio, dovrebbe quindi avvenire non in base alla sua quantità assoluta (mg di calcio in 100 g), ma piuttosto in relazione al suo apporto energetico. Come hanno dimostrato tutta una serie di studi medico-scientifici pubblicati sull'*American Journal of Clinical Nutrition*, l'assunzione in particolare di frutta e verdura ed un'adeguata introduzione di sali alcalini nella dieta possono esercitare un'influenza sugli indicatori della salute ossea e, nell'arco della vita umana, contribuire attivamente a diminuire il rischio di osteoporosi. Ancora una volta l'invito a non far mancare mai sulla propria tavola i preziosi alimenti del mondo vegetale: frutta e verdura.