



# BENE **SSERE** **chi**

Il valore del pH oscilla durante la giornata. Si può considerare acido se il risultato dei test delle urine continua ad avere un valore inferiore a 7.

MAS

**Vi sentite stanche? Gonfie? Avete un po' di gastrite e i capillari fragili? Potrebbero essere solo scorie che il nostro organismo non riesce a eliminare. «Provate a misurare il tasso di acidità del sangue o delle urine. E, se è troppo elevato, cambiate alimentazione», dice il dottor Damiano Galimberti**

Laura Belli

MILANO - SETTEMBRE

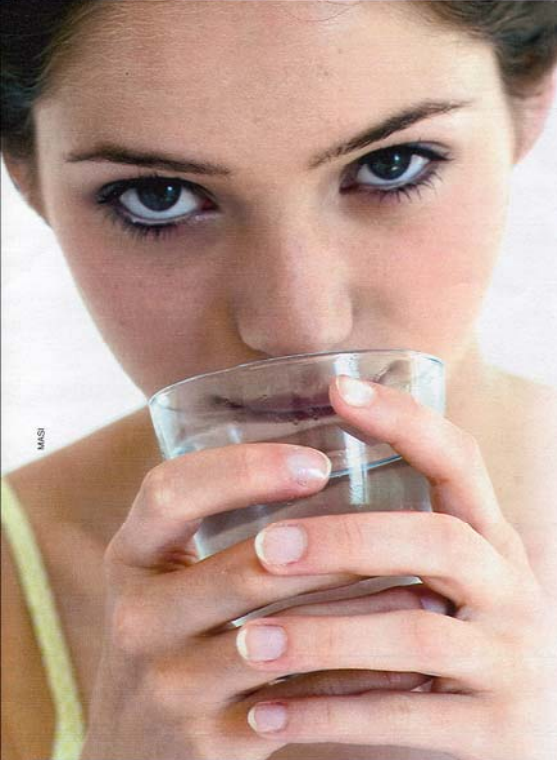
**Q**uando si hanno sintomi come acidità, stanchezza, sonnolenza dopo i pasti, gonfiori, gastrite, fragilità di capillari e frequenti episodi di candida e micosi non allarmatevi. Il vostro problema sta in una piccola parola: pH, ovvero la scala di misurazione dell'acidità corporea.

«Per capire se è questo valore che crea problemi, basta un esame del sangue o un test delle urine: quest'ultimo si può fare anche a casa, acquistando in farmacia un kit per la misurazione. Il valore giusto dovrebbe essere compreso tra 5,0 e 7,4», spiega il dottor Damiano Galimberti, specialista in scienze della nutrizione e presidente dell'Amia (Associazione medici italiani antiaging).

In pratica è tutto un problema di scorie. Metaboliche, per usare un ➤

## LA DIETA DEL PH





⇒ termine medico, ovvero sostanze di scarto derivate dai processi dell'organismo e da questo eliminate in vari modi: attraverso la respirazione, per esempio (acido carbonico), la diuresi e la sudorazione. Quando la quantità di scorie metaboliche acide aumenta e l'organismo non è in grado di eliminarle o neutralizzarle grazie all'attività tampone di sostanze alcaline, l'accumulo dà origine ad acidosi tissutale.

«A dare il colpo di grazia è la somma di due altri fattori, tipici della società moderna: uno stile di vita sedentario e viziato da abuso di farmaci, alcol e fumo e un'alimentazione disordinata», spiega il dottor Galimberti. Ancora una volta sotto accusa i "junk foods", ovvero i cibi spazzatura? «Quelli, ma non solo. Anche i più sani mattoni della piramide alimentare sono tra gli imputati, se consumati all'eccesso e non compensati dall'assunzione di cibi alcalinizzanti. Carne, pesce, salumi, cereali e latticini sono, infatti, alimenti fortemente acidificanti. A differenza di frutta e verdura, alcalinizzanti, che andrebbero consumati in quantità maggiori», e aggiunge: «Tra le concause dell'acidosi c'è anche una scarsa ossigenazione, che si verifica conducendo una vita sedentaria, aggravata poi da fumo e inquinamento. Anche l'insufficiente consumo di liquidi crea problemi, perché rallenta la depurazione dell'organismo attraverso la diuresi e la sudorazione e perché nell'acqua sono presenti minerali alcalinizzanti che andrebbero a tamponare l'eccesso di sostanze acide. Ultime, ma non meno importanti cause di acidosi, sono lo stress e la pratica di sport a livello intensivo, che genera un'esagerata quantità di acido lattico».

### VALORI SOTT'OCCHIO

«I valori del pH oscillano durante la giornata, ma se al mattino quello delle urine risulta inferiore a 5,9 ci troviamo di fronte ad acidosi. Il test andrebbe ripetuto per alcuni giorni di seguito, prendendo nota dell'ora in cui avviene la misurazione e quali alimenti e bevande sono stati assunti», spiega il dottor Galimberti. Si può definire pH acido quando è inferiore

## COME SCEGLIERE

NON ACIDI	ACIDI
Uva	Grana
Spinaci	Mozzarella
Sedano	Pecorino
Banane	Carne in scatola
Carote	Riso
Albicocche	Salame
Zucchine	Trota bollita
Kiwi	Fiocchi d'avena
Patate	Bistecca
Ciliegie	Pollo

Nella tabella sono indicati i cibi basici, ovvero non acidi, detti anche alcalini (a sin.), che per la maggior parte sono frutta e verdura, e quelli ad alto contenuto di acidità (a ds.) come latticini, cereali e carne.

a 7, alcalino invece da 7 in su. Nel caso in cui i valori delle urine risultano ripetutamente e fortemente acidi, bisogna intervenire modificando, quindi, il proprio stile di vita e alimentare. Gli alimenti alcalinizzanti (vedi tabella in alto) dovrebbero arrivare a rappresentare il 75 per cento del consumo giornaliero, mentre quelli acidificanti ridursi al 25 per cento.

«Attenzione: nessun alimento, anche se acidificante, va eliminato del tutto dalla dieta perché fonte di proteine e vitamine. Semplicemente basterà ridurre e compensare l'apporto acidificante attraverso l'assunzione di alimenti alcalinizzanti. È fondamentale poi bere almeno un litro e mezzo di acqua al giorno e limitare il più possibile tè, caffè e alcolici. Attenzione a chi fa un'intensa attività fisica, perché può risultare anche dannosa. La moderazione è sempre la migliore soluzione. Anche senza andare in palestra, è sufficiente una lunga passeggiata tutti i giorni per migliorare l'apporto di ossigeno e promuovere il rilascio di acido carbonico sotto forma di anidride carbonica. La sauna, per esempio, salvo diverso parere medico, può essere d'aiuto per favorire l'eliminazione di acidi urici e scorie attraverso la sudorazione. Poi, sotto suggerimento medico, si può anche pensare di assumere integratori a base di minerali alcalinizzanti, per ripristinare in breve tempo il corretto equilibrio del pH», conclude il dottor Damiano Galimberti.

Laura Belli

## A TAVOLA SENZA ACIDITÀ

Colazione	carico acido/100 g
Succo di frutta non zuccherato	- 2,2
Marmellata o miele (25 g)	- 0,3
Tè verde, tisana o caffè	- 0,3
Fetta di pane tostato (50 g)	+ 1,7
Spuntino	
Uva	-21,0
Pranzo	
Riso parboiled	+ 1,7
Crescenza	+ 8,3
Olio di oliva (10 g)	0
1 pera	- 2,9
Spuntino	
Arance	- 2,7
Cona	
Passato di porro o piselli	- 2,5
Carne magra o pesce (150 g)	+ 8,8
Spinaci	- 14,0
Olio di oliva (10 G)	0
Ananas	- 2,7
<b>Carico acido totale</b>	<b>-28,1</b>

Una dieta alcalinizzante (un esempio nella tabella), ovvero povera di cibi ad alto tasso di acidità, riequilibra il pH corporeo. Se a ogni pasto si mangiano più cibi alcalini come frutta e verdura, non bisogna però dimenticarsi delle fibre e delle proteine, che sono alimenti acidi. Andranno quindi aggiunti alimenti come pane, pasta o formaggi, anche in bassa quantità, per riequilibrare le percentuali e ottenere un pasto completo.