

Sei un tipo acido?

L'acidosi tissutale, che può essere diagnosticata dal pH delle urine, causa diversi disturbi, ma si può contrastare abbastanza facilmente

a cura di Elisa Stella



Senso di stanchezza, mal di testa, dolori muscolo-scheletrici, problemi di pelle. Se soffrite di questi sintomi, potrebbe essere colpa delle scorie acide. Proprio così: il nostro organismo infatti per produrre l'energia necessaria al suo funzionamento consuma sostanze energetiche e ossigeno attraverso un processo metabolico che dà origine a scorie acide, che poi devono essere neutralizzate ed eliminate da intestino, pelle, polmoni e reni. A volte, per motivi diversi, quale una dieta carente di frutta e verdure le scorie non vengono neutralizzate (attraverso il processo di alcalinizzazione) oppure vengono neutralizzate in modo insufficiente. La conseguenza è un accumulo che genera l'**acidosi tissutale**, alla quale si associano diversi disturbi:

- **apparato gastro-enterico:** pirosi, acidità, dispepsia, sonnolenza postprandiale
- **cute:** seborrea, eczemi, micosi
- **sistema nervoso:** palpitazioni, ansia, cefalea
- **apparato osteo-articolare:** dolori muscolo-scheletrici, osteoporosi

- **sistema endocrino:** disfunzioni tiroidee, alterata tolleranza glucidica, irregolarità mestruali.

L'organismo mette in atto meccanismi di compenso dell'acidità, i sistemi tampone, che tendono a contenere lo stato acidotico, principalmente attraverso il rene e il polmone. Questi sistemi tampone, però, garantiscono il contenimento dell'acidità solo per carichi acidi adeguati alle loro possibilità, oltre le quali subentrano altri meccanismi che vedono la produzione di sali basici a scapito principalmente del sistema osseo (sali di calcio e fosfato). Si tratta di un meccanismo di emergenza che, nel tempo, porta alla demineralizzazione ossea.

Attraverso le urine l'organismo elimina le scorie acide accumulate nel liquido extracellulare nell'arco della giornata. Normalmente al mattino le urine sono acide, il pH poi subisce delle fluttuazioni fisiologiche durante le 24 ore. Il pH urinario, pertanto, costituisce un indice per il monitoraggio metabolico. Per valutare la propria condizione, si dovrebbe

effettuare le misurazioni del pH delle urine per alcuni giorni, annotando, contemporaneamente, l'ora della misurazione stessa e gli alimenti e le bevande assunte.

Se ne ricava una curva personale che fornisce una misura affidabile del carico acido cui è sottoposto l'organismo, permettendo di attuare adeguati provvedimenti per la correzione dell'eventuale acidità metabolica rilevata.

L'intervento terapeutico consiste in modificazioni dietetiche e supplementazione con sostanze alcalinizzanti, la cui finalità consiste nel ripristinare l'equilibrio acido-base da cui dipende la buona funzionalità dell'organismo. Frutta e verdura sono gli alimenti da privilegiare: uva e spinaci sono quelli che hanno il maggior potere alcalinizzante. Tra i latticini, meglio yogurt e ricotta. Nella supplementazione con sostanze alcalinizzanti si possono impiegare bicarbonati o citrati, entrambi sistemi tamponanti per l'acidità in eccesso. I primi hanno il vantaggio di non dare apporto calorico e di essere efficaci, a differenza dei secondi, nella neutralizzazione dell'acidità sia intra che extra cellulare.