

Equilibrio acido - base

■ Tra i tanti sistemi fisiologici che il nostro organismo deve mantenere a valori corretti, il sistema acido-base rappresenta uno dei sistemi più importanti e finemente regolati.

Il cibo che mangiamo e l'ossigeno che respiriamo ci forniscono, tutti i giorni, l'energia per lavorare, camminare, parlare e pensare. Per trasformare gli alimenti e l'ossigeno in nutrizione ed energia, l'organismo produce scorie metaboliche che vengono eliminate attraverso le urine, le feci, il sudore ma anche attraverso la respirazione. Molte, fra queste scorie metaboliche, sono acide e vengono veicolate agli organi escretori attraverso il sangue.

Il sangue, grazie ai potenti sistemi tampone a base di bicarbonati, provvede a questa funzione, mantenendo l'equilibrio acido-base nell'organismo. Quando, pur con tutti gli accorgimenti fisiologici, le quantità di scorie acide superano quelle che il nostro organismo è in grado di eliminare insorge l'acidosi, ovvero un sovraccarico di sostanze acide "parcheeggiate" in alcuni tessuti, aree di riserva, in attesa di neutralizzazione e smaltimento. Questa alterazione della fisiologia è spesso accompagnata da pallore, stanchezza fin dal mattino, difficoltà di concentrazione, stitichezza, gonfiori, ritenzione dei liquidi e cellulite, crampi muscolari.

Una dieta non corretta è il primo fattore predisponente all'acidosi. Una corretta alimentazione dovrebbe comprendere alimenti alcalinizzanti (in grado cioè di neutralizzare scorie acide) per circa il 75% del consumo giornaliero: frutta, verdura, patate, cavoli, lattuga, insalata. Tra i cibi acidificanti troviamo la carne, il pollame, i salumi, il formaggio fresco e stagionato, lo yogurt, i prodotti a base di farinacei ed i dolci.

Molti alimenti, pur essendo acidificanti, sono indispensabili e non devono assolutamente essere eliminati in quanto fonte essenziale di proteine e vitamine, tuttavia il loro apporto acidificante deve essere compensato con l'assunzione di alimenti a contenuto alcalinizzante o con l'utilizzo di un integratore come BASENPULVER-PASCOE® o BASENTABS pH-balance PASCOE®.

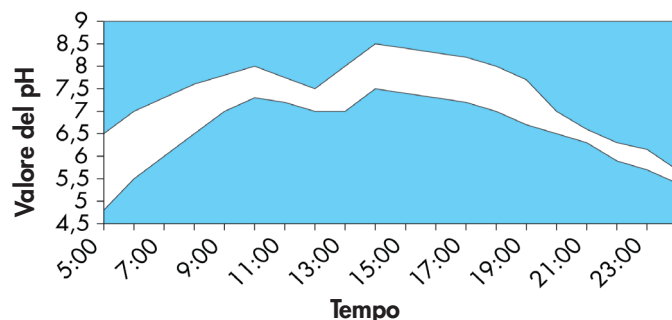
Ma non è solo una dieta povera in frutta e verdu-

ra a portare all'acidosi: altri importanti fattori della vita moderna quali, infiammazione cronica, stress, utilizzo di farmaci, eccessiva attività fisica possono portare ad un eccessivo accumulo di scorie acide e quindi alla formazione di forme più o meno gravi di acidosi tissutale.

Come determinare l'acidosi

■ Il metodo più facile per valutare l'acidosi è misurare il valore del pH delle urine. Le strisce indicatrici di pH, disponibili in tutte le farmacie consentono di effettuare questa misurazione in modo semplice ed immediato.

La tabella mostra il profilo giornaliero del valore del pH delle urine; i valori normali di pH sono compresi nell'intervallo bianco del grafico.



Profilo giornaliero del valore del pH delle urine (i valori normali di pH urinario sono compresi nell'intervallo bianco del grafico)

Come risolvere il problema acidosi

■ La prima cosa da fare è aumentare, nella dieta, l'apporto di frutta e verdura fresca e di liquidi, sotto forma di acqua e tisane; svolgere quotidianamente attività fisica moderata per favorire sia l'ossigenazione dei tessuti sia l'eliminazione di acidi con la respirazione e la sudorazione. Eventualmente è possibile assumere specifici integratori di minerali alcalinizzanti. BASENPULVER-PASCOE® o BASENTABS pH-balance PASCOE®, integratori di sali minerali alcalinizzanti, con un rapporto ideale fra calcio e magnesio, privi di zuccheri, lattosio e glutine, possiedono un'elevata capacità alcalinizzante ed aiutano l'organismo a ristabilire un corretto equilibrio acido-base.