

EQUILIBRIO ACIDO BASICO

L'acidità o basicità delle sostanze si misura attraverso il pH ("potenziale d'idrogeno"), che misura la capacità di donare o di ricevere uno ione idrogeno e indica l'acidità di una soluzione su una scala da 0 a 14: un ambiente acido ha un pH inferiore a 7, mentre un sistema basico (o alcalino) ha un pH superiore a 7, il pH 7 indica una condizione di neutralità.

L'organismo lavora in piena efficienza quando il pH del sangue è stabile attorno al valore di 7.4 (da 7.35 a 7.45): un pH inferiore a 6.8 o superiore a 7.8 non è compatibile con la vita, perché non permette lo svolgimento di funzioni fisiologiche fondamentali. Importante è differenziare il pH del sangue che il corpo mantiene fisiologico, a parte in condizioni patologiche, da quello dei nostri tessuti connettivi e delle cellule.

Infatti, normalmente l'organismo è in grado di eliminare i residui acidi grazie ad alcuni processi fisiologici in grado di mantenere un corretto equilibrio nei nostri tessuti. Le cellule durante la loro funzione producono sostanze acide che migrano, passando attraverso il tessuto connettivo al sangue, poi ai reni e ai polmoni e vengono eliminate: se però queste sostanze acide vengono prodotte in eccesso, l'organismo non riesce più ad eliminarle correttamente e si accumulano nel tessuto connettivo o nella matrice extracellulare (componente del tessuto connettivo), di conseguenza le comunicazioni tra il distretto cellulare ed extracellulare si alterano e si generano i disturbi legati all'acidosi. Queste scorie rimangono qui stanziate in attesa che l'organismo produca sostanze tamponanti sufficienti o fino a che non vengano

no assunti integratori specifici (citrati e/o carbonati) e venga aumentata l'assunzione di liquidi. Il valore pH del sangue rimane nei limiti fisiologici ma l'organismo deve affrontare uno sforzo maggiore per contrastare questa condizione definita "acidosi metabolica latente" o "acidosi tissutale" o "iperacidità".

Principali cause della diminuzione del pH dell'organismo:

- Eccesso di cibi acidificanti (es. carne, salumi e formaggi, cereali raffinati)
- Insufficiente idratazione
- Insufficiente assunzione di nutrienti alcalinizzanti (es. frutta e verdura cruda)
- Deficit di vitamine e sali minerali nella dieta
- Fumo, alcol, farmaci, eccesso di bevande gassate
- Sedentarietà e movimento insufficiente o al contrario eccesso di attività sportiva
- Insufficienti ore di sonno durante la notte
- Stress psico-fisico

L'iperacidità comincia a farsi sentire nel corpo soprattutto quando questo viene sovraccaricato dagli scarti del metabolismo:

- i primi segnali possono essere odore marcato e pungente delle ascelle, reflusso gastroesofageo, gonfiore generalizzato, eruzioni cutanee, emicranie frequenti, costante senso di sonnolenza (presente soprattutto nel primo pomeriggio o subito dopo pranzo)
- sia la bile che i succhi pancreatici in genere sono alcalini,

