

quindi un aumento della loro acidità determina un rallentamento nella digestione

- l'urina sovraccarica di acidi provoca bruciori alle vie urinarie con possibile aumento di infezioni batteriche, candidosi e cistiti
- l'eccesso di acidi nello stomaco comporta nausea, inappetenza, pirosi, gastralgie, spasmi, reflusso acido, maggior rischio di ulcera e alitosi
- l'eccesso di acidità nell'intestino riduce le difese immunitarie ed espone maggiormente agli effetti delle infezioni; inoltre la variazione dell'ambiente enterico determina spesso un'alterazione della flora batterica intestinale, causando disbiosi
- l'ambiente acido favorisce i processi di alterazione del DNA, che possono provocare il formarsi di cellule precancerose: se l'iperacidità riduce l'efficienza delle nostre difese immunitarie, esse possono lasciarsi sfuggire queste cellule pericolose che così possono proliferare nell'organismo (la cellula tumorale si moltiplica più facilmente in un ambiente acido, in cui sopravvive e si riproduce); la stessa cellula precancerosa produce acidità e amplifica la situazione aumentando l'iperacidità
- i depositi di minerali rilasciati per legare gli acidi e immagazzinarli in modo che non danneggino il sangue possono aumentare il rischio che si formino calcoli alla cistifellea, litiasi renale e osteoporosi
- le conseguenze sul sistema nervoso consistono in irritabilità, tristezza, mancanza di concentrazione e insonnia
- la formazione di cuscinetti adiposi (la famosa cellulite o "Panniculopatia Edemato Fibro Sclerotica") è spesso favorita dal deposito di scorie acide e all'accumulo di tossine; inoltre l'accumulo di scorie nel tessuto connettivo provoca un rallentamento e un blocco del metabolismo con conseguente aumento di peso, improvvisa stanchezza dopo i pasti, mancanza di energie e di stimoli
- gli acidi rendono secca e rugosa la pelle, che diventa fragile e molto sensibile; spesso si verificano eczemi, acne, macchie cutanee, infiammazioni, prurito, arrossamento, cicatrizzazione lenta di piaghe e ferite
- le unghie diventano più deboli e morbide, si rompono più facilmente, si assottigliano o si ispessiscono, possono presentare avvallamenti o macchie bianche, possono avere inoltre un rischio maggiore di micosi
- altre conseguenze dell'eccesso di acidità possono essere gola infiammata, tosse, disturbi frequenti alle vie respiratorie, manifestazioni allergiche, facilità a soffrire di malattie da raffreddamento, tendenza a contrarre infezioni, dolori muscolari e senso di pesantezza agli arti

L'equilibrio acido-base può essere modulato con l'aiuto dell'alimentazione. Quando un alimento, dopo esser stato digerito,

fosforo) si tratta di un cibo acidificante; se invece rilascia minerali alcalini (sodio, potassio, calcio e magnesio), si tratta di un cibo basico o tamponante, questo nonostante incontri nello stomaco un ambiente particolarmente acido. Logicamente più sarà

elevato il carico di acido che giunge dallo stomaco all'intestino più sarà difficile favorire l'equilibrio acido-base dell'organismo, motivo per cui ridurre l'acidità dell'organismo stesso potrà favorire la riduzione nella produzione dell'acido gastrico direttamente e anche grazie all'intervento del carico di bicarbonato ottimale derivante dalle bile.

Attraverso il PRAL (Potential Renal Acid Load – potenziale di carico acido renale) si calcola il bilancio chimico delle molecole acidificanti e alcalinizzanti di un cibo: da < -10 a -0.5 vengono classificati gli alimenti

alcalini, da -0.5 a > +9 quelli acidi.

Di seguito un elenco dei cibi più alcalinizzanti:

- verdure (soprattutto sedano, carote, spinaci, zucchine, cavolfiori)
- patate, patate dolci
- fagioli secchi, piselli
- frutta (soprattutto uva, kiwi, ciliegie, frutti di bosco, banane, albicocche, papaya, fichi, avocado)
- frutta essiccata (soprattutto albicocche, banane, ananas, uvetta, papaya, mele, datteri, fichi, carrube, more di gelso, bacche di Goji)
- frutta oleosa (noci di Macadamia, nocciole)

Oltre a corrette alimentazione e idratazione si ricorda la vitale importanza di una regolare attività fisica, che avrà l'effetto benefico di favorire lo smaltimento delle scorie acide attraverso diversi meccanismi: aumentando la respirazione aumentano anche gli scambi con l'ossigeno, fondamentale per poter ossidare gli acidi e poterli trasformare in sostanze facilmente eliminabili; aumenta la velocità del sangue e di conseguenza anche gli scambi metabolici a livello cellulare; infine, tramite la traspirazione cutanea si favorisce un'ulteriore eliminazione delle tossine.

*D.ssa Francesca Vignoli*

*Dietista*

*Master in First Certificate of Professional Training in Eating Disorders and Obesity*

*DietaCOM® Advisor*

*Antiaging Advisor*

*Dott. Enrico Bevacqua*

*Medico Chirurgo*

*Master Universitario di II° Livello in*

*PsicoNeuroEndocrinologia*

*Master di Esperto e consulente in Medicina Anti-Aging*

*Diplomato in Medicina Funzionale e Nutrizionale*

*Docente AFFWA e AMIA*