

L' importanza dell'equilibrio acido-basico

Per funzionare in modo ottimale e restare in salute, il corpo ha bisogno di vivere a valori di **pH** vicini alla neutralità. Invece quasi tutti noi siamo "**acidi**".

Errori alimentari e stili di vita ben altro che armonici conducono all' acidificazione dei tessuti e all' insorgenza di una serie di squilibri prima e di vere e proprie malattie poi.

È la pecora nera dei valori corporei, il meno considerato tra i parametri vitali. Tutti noi ci informiamo del nostro peso, del livello del colesterolo cattivo, del valore della pressione sanguigna, di quanto sia alta la temperatura, ma pochi conoscono il loro pH. Eppure il pH è uno dei parametri fondamentali per la vita.

Nel corpo, l' equilibrio tra acidi e basi è instabile e deve essere continuamente riconquistato.

La forza vitale, la *Vis Medicatrix Naturae** che dimora nel nostro organismo e che orchestra tutte le sue funzioni, opera, silenziosamente ma incessantemente, per conservarci in salute, perseguendo l' omeostasi, ovvero l'equilibrio, riportando continuamente il pH del nostro "terreno" globale a 7,4

(ad eccezione ovviamente di quei distretti, come ad esempio lo stomaco, in cui, per lo svolgimento di particolari funzioni, sia necessario un pH diverso).

Tuttavia, le odierne abitudini alimentari, che contemplano una grande quantità di cibi acidificanti e a scarso contenuto di vitamine e minerali, e lo stile di vita che conduciamo, in genere troppo sedentario e ricco di stress, minacciano continuamente il corretto equilibrio acido-basico dell'organismo, con il risultato che tendiamo progressivamente all' acidificazione del nostro ambiente interno, perché non riusciamo a compensare l' enorme quantità di acidi che ingeriamo o produciamo.

Acidi, basi e pH, un breve ripasso

Da un punto di vista chimico, gli acidi sono tutte quelle sostanze in grado di cedere ioni idrogeno (H+).

Le basi, al contrario, sono quelle sostanze capaci di acquisire ioni idrogeno (H+).

Il pH è l' unità di misura del grado di acidità o di alcalinità di una soluzione. Il pH di una soluzione è neutro al valore 7 della scala di misurazione del pH, quando si verifica un equilibrio tra acidi e basi.

Quanto più una soluzione ha una concentrazione alta di ioni idrogeno, tanto più essa è acida e il pH si abbassa dal 7 (neutralità) verso lo 0 (acidità assoluta) della scala.

Quanto più, invece, una soluzione ha una concentrazione bassa di ioni idrogeno, tanto più la soluzione è basica (o alcalina, che dir si voglia) e il suo pH si sposta progressivamente da 7 verso 14, che rappresenta il valore massimo di alcalinità. Essendo la scala del pH di tipo logaritmico, la differenza tra un valore e quello immediatamente successivo (ad esempio, tra pH 7 e 8) è di ben 10 volte.

Il corpo è intelligente (purtroppo...)

Per far fronte all' eccesso di acidi e neutralizzarli, l' organismo deve tamponarli, ossia deve legare a ciascun acido una base, in modo da ottenere un sale neutro, non più nocivo. I minerali basici necessari a reagire con gli acidi e a generare questo effetto tampone possono provenire solo da due fonti: o dagli alimenti o dall' organismo stesso. Poiché mantenere il pH intorno a 7,4 è una priorità assoluta per la vita, il corpo fa di tutto per riportare il pH a questo valore, anche quando l'introito di acidi con l'alimentazione è in eccesso rispetto a quello di minerali basici.

Per tamponare il surplus di acidi e alzare il pH, l' organismo si trova quindi costretto a prelevare le basi minerali che sono parti integranti dei suoi stessi tessuti. Più l' eccesso di acidi è rilevante e l' apporto di minerali alcalini ridotto, più il corpo è obbligato a cedere le proprie basi. Agli acidi provenienti dal cibo (produzione esogena) si aggiungono anche quelli dei processi metabolici incompleti (produzione endogena). Il corpo infatti può produrre più acidi di quanto dovrebbe, in genere perché, a causa di specifiche carenze di minerali e vitamine, non è in grado di portare a termine alcune reazioni biochimiche. Il continuo depauperamento di riserve minerali corporee non può evidentemente perdurare senza che si verifichino squilibri, anche gravi.

Come gli acidi fanno danni

Artrosi, astenia, bruciori urinari, carie, crampi e spasmi, depressione, difficoltà di recupero delle energie, diminuita resistenza alle infezioni, dolori articolari, eccessiva freddolosità, eczemi, fragilità di capelli e unghie, infiammazioni varie, ipersensibilità dei denti, insonnia, irritabilità, nevralgie, raffreddori cronici e molto altro.

L' acidificazione dei tessuti dell' organismo, soprattutto quando è protratta per anni, produce la comparsa di una gran varietà di disturbi, impossibili da accomunare secondo la logica della medicina e che invece, in chiave naturopatica, si spiegano invocando un unico meccanismo.

L' acidosi infatti agisce con le seguenti tre diverse modalità, con conseguenze a diversi livelli :

1) Demineralizzazione. Il risultato della lotta del corpo contro gli acidi è il progressivo e generale impoverimento del capitale di minerali alcalini, che vengono prelevati da tutti gli organi, apparati e tessuti, i quali diventano via via più deboli e compromessi nella loro funzionalità. Il risultato ultimo, al di là dell'immediata perdita di sostanza organica, è una netta devitalizzazione.

2) Azione diretta degli acidi. Gli acidi hanno un'azione irritativa sui tessuti e provocano infiammazioni e lesioni. Ovviamente, ciò avviene con maggior facilità quando il patrimonio interno di minerali-tampone è già stato depauperato.

3) Accumulo. La pletora di sali formati dalla reazione acido + base può depositarsi nei tessuti, dando origine a calcoli di vario genere e localizzazione o a sclerosi degli organi (aterosclerosi, irrigidimento delle articolazioni, ecc.). Tale fenomeno è più probabile se gli organi emuntori reni e pelle, innanzitutto hanno difficoltà di smaltimento delle tossine.

Segni indicativi di acidosi cronica

L' acidosi del terreno individuale si manifesta con segni e sintomi assai vari.

E' possibile che esista una condizione di acidosi cronica se sono presenti tre o più dei seguenti disturbi :

- Stanchezza inspiegabile, anche al risveglio, e/o facile affaticabilità.
 - Depressione, nervosismo e altri disturbi dell'umore.
 - Crampi o spasmi muscolari.
 - Muscoli dolenti alla pressione.
 - Dolori muscolo-scheletrici.
 - Artrosi o osteoporosi.
 - Problematiche della pelle e degli annessi cutanei (fragilità e/o caduta dei capelli, unghie che si spezzano, ecc.).
 - Problemi a denti e gengive.
 - Disturbi digestivi.
 - Stipsi, diarrea o loro alternanza.
 - Mal di testa cronico.
 - Facilità alle infezioni e loro persistenza.
 - Fenomeni infiammatori a qualunque livello.

Fonte : www.eurosalus.com

* Vis Medicatrix Naturae : il potere curativo della natura. Fondamentale, nella pratica della medicina naturopatica, è una profonda fiducia nella capacità del corpo di curare se stesso , purché gli venga data la giusta opportunità.