

La pancia si appiattisce e il corpo diventa subito tonico e asciutto. Sono i risultati del regime alcalinizzante, in grado di riattivare il metabolismo e favorire il benessere



più sane, più snelle con la dieta del pH

Un equilibrio importante

Il menu alcalinizzante aiuta a ristabilire l'equilibrio acido-alcalino (o basico) dell'organismo, che spesso risulta troppo acido per diversi fattori, per esempio un'alimentazione iperproteica e povera di frutta e verdura. O, ancora, uno stile di vita compromesso da stress e tante piccole cattive abitudini: poco riposo, fumo, inquinamento, sedentarietà e così via.

■ Sono due le principali conseguenze dell'iperacidità (o acidosi): l'aumento di radicali liberi e l'indebolimento del sistema difensivo (immunitario), due fattori che favoriscono la comparsa di molti disturbi.

■ Per stare bene, dunque, occorre mantenere il pH dell'organismo al suo valore naturale, ossia 7, cercando di equilibrare la dieta di tutti i giorni inserendo nel menu la giusta dose di alimenti acidi e alcalini. È proprio questo l'obiettivo della dieta alcalinizzante; così, giorno dopo giorno, la fatica diminuisce, l'incarnato diventa più bello e migliora anche l'umore.

7 è il valore di riferimento

La sigla "pH" è un'abbreviazione che deriva dal latino ("p" sta per "Potentia" e "H" per "hydrogeni") e definisce la concentrazione di ioni idrogeni all'interno di una sostanza. In pratica, è un parametro chimico messo a punto per valutare il grado di acidità o di alcalinità di ogni sostanza - dall'acqua agli alimenti solidi, dal sangue alle urine - che può essere considerata acida (pH da 0 a 6,9), neutra (pH 7) o, infine, alcalina o basica (pH da 7,1 e oltre).

LE CARATTERISTICHE DEI CIBI

Gli alimenti alcalinizzanti danno un residuo fisso a base di minerali come sodio, calcio, magnesio e potassio. Al contrario, il residuo degli alimenti acidificanti è ricco di zolfo, fosforo e cloro.

→ **Alimenti acidificanti:** carne, pesce, formaggi a pasta dura, frutti di mare, cereali, grassi animali, tuorlo d'uovo, latte, arachidi, caffè, tè, aceto, zucchero bianco, bevande gassate, alimenti conservati con additivi acidificanti, cibi troppo cotti.

→ **Alimenti alcalinizzanti:** legumi (eccetto lenticchie e fagioli), patate, verdura cruda (eccetto melanzane, rapanelli), yogurt magro bianco, frutta, mandorle, nocciole e uva. Sono poi molto alcalinizzanti: limone, albicocca, carota, arancia, mela, banana, insalata, kiwi.

→ **Alimenti neutri:** miele grezzo, zucchero integrale di canna.



3 segreti anti-acidità

Se il pH risulta ripetutamente acido (vedi riquadro a destra), è necessario modificare il proprio stile di vita e, quindi, seguire una dieta alcalinizzante. Ecco tre facili mosse per equilibrare il pH dell'organismo.

1 Preferire i cibi alcalinizzanti.

Dovrebbero rappresentare il 75% del consumo giornaliero. Quindi, è bene ridurre il consumo di cibi acidificanti, il cui apporto va poi compensato con un menu particolarmente ricco di frutta e verdura.

2 Bere in abbondanza. Ogni giorno si dovrebbe ingerire almeno un litro e mezzo d'acqua alcalina (pH >7). Sono adatte anche tisane e succhi a base di frutta e verdure; vanno limitati il più possibile, invece, caffè, tè e alcolici. Sarebbero da evitare anche fumo e stress.

3 Muoversi. Una passeggiata nei boschi o una corsa in bicicletta migliorano l'apporto di ossigeno e promuovono il rilascio di anidride carbonica, ovvero di acido carbonico, una sostanza che contribuisce a innalzare il valore di acidità dell'organismo.



COME MISURARE L'ACIDOSI

Per valutare l'acidità dell'organismo basta misurare il valore del pH delle urine utilizzando apposite strisce indicatrici reperibili in farmacia. È bene calcolarlo tre volte al giorno e poi fare una media. Le misurazioni, da effettuare per almeno 3-5 giorni, devono tenere conto che il pH non è mai uguale nel corso della giornata. Alle 6 del mattino è al massimo dell'acidità, perché durante la notte l'organismo scompone il carico d'acido accumulato; 2-3 ore dopo la colazione, invece, l'urina risulta leggermente basica (alcalina). Poco prima di pranzo il pH è lievemente acido, in quanto le sostanze basiche vengono immagazzinate o utilizzate. Verso le 3 del pomeriggio i valori virano verso l'alcalinità, per poi ritornare a livelli più acidi prima di cena.



Il limone: un vero toccasana

Non è detto che cibi dal gusto acido siano acidificanti: negli alimenti sono infatti contenuti acidi e basi "volatili", che vengono facilmente eliminate con la respirazione e quindi non influiscono sul pH dell'organismo, come invece succede con gli acidi e le basi "fisse", che sono di difficile smaltimento.

■ Il gusto aspro caratteristico del limone, per esempio, è determinato da un alto contenuto di acido citrico, una sostanza volatile che viene assorbita con la produzione di anidride carbonica e, per questo, rapidamente eliminata. Alla fine di questo processo di trasformazione, l'organismo trattiene solo le sostanze basiche del frutto: il limone è a tutti gli effetti un alimento alcalinizzante.



Gli abbinamenti corretti

Da un punto di vista chimico, le sostanze basiche e quelle acide si neutralizzano l'una con l'altra: per ogni 100 g di alimenti acidogeni occorrono 400 g di alimenti alcalogeni.

■ Perciò, 100 g di spaghetti richiedono 400 g di frutta e verdura, mentre il rapporto ideale tra verdura e frutta dovrebbe essere 3 a 1.

■ Per "compensare" 100 g di manzo, per esempio, è necessario consumare 125 g di cavolo o rapa, 80 g di piselli freschi e 200 g di cavolfiore.

→ ■ Poiché spesso non è possibile rispettare questo equilibrio alimentare, si può anche ricorrere a integratori mirati, che abbiano un contenuto bilanciato di minerali alcalinizzanti come il bicarbonato. Questi vanno comunque inseriti in una dieta di base prevalentemente vegetariana.

DALLA PELLE AL SANGUE, OGNI ZONA HA I SUOI VALORI

In media, il pH naturale dell'organismo è leggermente acido, ma varia a seconda delle diverse zone del corpo. Quello della pelle tende all'acido (circa 5,5), per contrastare il proliferare di funghi e batteri. Nelle zone intime, invece, è molto più acido, intorno a 4. Il pH del sangue è leggermente alcalino: tra 7,35 e 7,45 ed è molto sensibile alla dieta. La saliva ha un pH compreso tra 6 e 7; se diventa troppo acido (sotto i 5,5) si creano le condizioni favorevoli alla carie e all'alitosi. I valori normali delle urine, infine, variano da 5 a 7 e sono i più attendibili per valutare l'acidità dell'organismo; un pH maggiore può essere dovuto a farmaci o ad alcune malattie, valori inferiori a 5, invece, possono essere la spia di un digiuno o di una dieta troppo ricca di proteine.

LE INDICAZIONI DA SEGUIRE

Appena sveglie: un bicchiere d'acqua oligominerale naturale alcalina, cioè con pH maggiore di 7, con l'aggiunta di mezzo cucchiaino di bicarbonato.

Prima colazione: caffè d'orzo e macedonia. In alternativa, un bicchiere di latte scremato o uno yogurt di soia.

A metà mattina: un bicchiere di succo di frutta al naturale o 4 albicocche.

Aperitivo: un succo di pomodoro, anche condito con limone e tabasco o un centrifugato di carote e sedano.

A fine cena: una tisana al finocchio per contrastare il gonfiore, che potrebbe essere provocato da una dieta particolarmente ricca di fibre.

→ **Prima di andare a letto:** un bicchiere d'acqua oligominerale naturale alcalina con l'aggiunta di mezzo cucchiaino di bicarbonato o di altro integratore alimentare per contrastare l'acidità.

