

IL CONTROLLO DELL'ACIDOSI TISSUTALE RAPPRESENTA UN PROBLEMA MOLTO SPESSO SOTTOVALUTATO E CAUSATO DA DIVERSI FATTORI, TRA I QUALI IL PIÙ COMUNE RIMANE UNA DIETA POVERA IN FRUTTA E VERDURA E TROPPO RICCA IN CARNE E FORMAGGI. QUALORA UNA CORREZIONE DIETETICA NON SIA SUFFICIENTE, SI CONSIGLIA L'USO DI INTEGRATORI ALIMENTARI DI SALI ALCALINIZZANTI



Equilibrio acido-base una via verso il benessere

Uno degli equilibri chimici fondamentali per tutti gli organismi viventi è rappresentato dall'equilibrio acido-base, vale a dire dal valore di acidità o basicità che ha una cellula, un tessuto o un apparato in un particolare momento della sua esistenza. Pur essendo un argomento indispensabile nella clinica medica, l'equilibrio acido-base risulta molto familiare ai medici dei reparti di rianimazione

e terapia intensiva, mentre è spesso poco approfondito nella prassi medica quotidiana. Eppure sappiamo che la salute e la malattia dipendono da meccanismi di regolazione fisici e chimici, nei quali l'equilibrio acido-base svolge un ruolo centrale. Inoltre, in un'elevata percentuale di patologie acute, nella maggior parte delle malattie croniche da "civiltà moderna" e certamente nelle affezioni cronico-degenerative si nota uno spostamento verso un'acidosi latente più o meno misurabile.

LA VARIAZIONI DEL PH

I valori di pH all'interno del nostro organismo sono variabili: nello stomaco i succhi gastrici raggiungono valori di pH intorno all'uno; il pH del sangue tende a restare abbastanza costante intorno ai valori di pH 7,4 modificandosi, in modo sostanziale, solo in caso di processi patologici particolarmente gravi. Nell'urina il pH può variare tra 5 e 8 e questo valore può rappresentare un preciso, e facilmente misurabile, parametro dell'equilibrio acido-base di un organismo. Misurando

il proprio pH urinario (in farmacia sono disponibili strisce indicatrici per effettuare la misurazione) è possibile conoscere con precisione lo stato di acidosi. Nella figura 1 è rappresentato un profilo ideale dei valori di pH urinario durante le ore del giorno. L'organismo, al mattino, ha eliminato le scorie acide e i valori di pH urinario cominciano a salire; nel tardo pomeriggio e in serata si verifica l'accumulo di scorie acide e il pH urinario si sposta verso valori più acidi.