

Benessere

Latte anti-ipertensione

Più calcio e vitamina D (da latte e latticini privi di grassi) per ridurre il rischio ipertensione. Lo dice l'Università di Harvard dopo aver analizzato i consumi di 28mila donne per 10 anni

Alimentazione Le indicazioni di una serie di ricerche nutrizionali riguardanti la salute delle ossa e dei reni

State attenti a non diventare «acidi»

Per una dieta veramente equilibrata va valutato anche l'effetto sul pH

L'alimentazione deve essere equilibrata, si sa, ma ora c'è un nuovo equilibrio da osservare: quello tra «acidi» e «basi»

Finora, quando si parlava di alimentazione equilibrata il pensiero correva subito a calorie e nutrienti (e cioè carboidrati, grassi, proteine, vitamine, minerali), ora anche un altro equilibrio sta attirando l'attenzione: è quello "acido base" dell'organismo e l'influenza che su di esso possono avere gli alimenti. In realtà, già da tempo la medicina naturale ritiene che una dieta «acidificante» sia alla base di molti disturbi che vanno dalle allergie all'affaticamento, dall'emicrania all'asma, dal sovrappeso alle malattie degenerative; ora anche autorevoli rappresentanti della comunità scientifica stanno dimostrando sempre maggiore interesse per questo tema. Attenzione però: la dieta acidificante non è quella ricca di alimenti asprigni al gusto, come il limone o il pomodoro; bensì un menù che potrebbe turbare il nostro pH perché troppo ricco di alimenti «acidificanti», come le proteine di origine animale, e povero di ortaggi e frutta che invece, una volta digeriti, assorbiti e metabolizzati, si comportano in maniera opposta e cioè sono «alcalinizzanti».

La conferma del grande interesse suscitato dall'argomento viene da una serie di articoli appena pubblicati dal *Journal of Nutrition*. La maggior parte degli studi riguarda la salute delle ossa che vedrebbe nella leggera acidosi metabolica, indotta dalla dieta, uno dei più significativi, e meno noti, fattori di rischio per l'osteoporosi. E questo troverebbe conferma anche nella associazione, evidenziata da alcune ricerche, fra abbondante consumo di frutta e verdura (alcalinizzanti) e più elevata densità minerale ossea e, viceversa, fra un eccesso di proteine di origine animale (acidificanti) ed aumentato rischio di frattura del femore nelle donne anziane. Ma vediamo perché la dieta può essere «acidificante». «Gli alimenti —

spiega Amelia Fiorilli, professore di Scienze tecniche dietetiche applicate, all'Università degli Studi di Milano — possono essere grossolanamente suddivisi in alcalinizzanti e acidificanti anche se questo, va ribadito, non ha nulla a che vedere con il pH dell'alimento o, in altre parole, con l'acidità che avvertiamo al palato. Possiamo semplificare dicendo che la frutta e la verdura, che contengono metalli alcalino e alcalino terrosi (come potassio e calcio) sono alcalinizzanti; le proteine di origine animale (che contengono acidi inorganici,

principalmente fosfati e solfati) sono acidificanti. La dieta attuale, caratterizzata da un eccesso di alimenti di origine animale, spesso non controbilanciata da un adeguato apporto di frutta e ortaggi, può quindi risultare acidificante. Anche un eccesso di sale - molto usato nella nostra dieta per insaporire e conservare - se abbinato ad un basso apporto di potassio - contenuto principalmente in frutta e ortaggi - favorisce l'acidità endogena».

Ma perché una dieta acidificante potrebbe rappresentare un problema? «L'organismo

— riprende Fiorilli — per sopravvivere deve mantenere il pH del sangue entro un "range" molto stretto, leggermente alcalino. Qualsiasi spostamento da questo intervallo innesca meccanismi di compensazione che coinvolgono le attività respiratorie e renali. Negli individui sani, le piccolissime varia-

Alterazioni

La dieta acida non c'entra con gli agrumi ma con i cibi che alterano il nostro pH

zioni dell'equilibrio acido base non hanno ripercussioni sensibili sul pH plasmatico perché vengono subito neutralizzate da meccanismi compensatori a carico dello scheletro, dei muscoli, dei reni e del sistema endocrino i quali però potrebbero, a lungo andare, risentire di questo superlavoro».

Il maggior numero di informazioni sui possibili rischi riguarda i reni e le ossa. Osserva Fabio Vescini, endocrinologo dell'Università di Bologna: «In letteratura è stata riportata una associazione fra calcolosi renale calcica (circa l'80% delle

calcolosi) e ridotta massa ossea e si è visto che i soggetti calcolotici, specie maschi, presentano un'incidenza di fratture osteoporotiche superiore a quella dei soggetti senza calcoli. Poiché si è osservato che questi pazienti eccedono nel consumo di proteine animali si è pensato che queste abitudini "acidificanti" possano essere uno dei fattori che contribuiscono sia alla formazione di calcoli, sia alla riduzione della densità ossea. Per capire come la dieta troppo "acida" minacci le ossa, bisogna ricordare che una delle nostre principali riserve di "basi" è costituita dai sali alcalini di calcio localizzati nello scheletro. La continua rimozione di calcio, dimostrata in corso di acidosi metabolica, porterebbe alla lunga ad un indebolimento delle ossa.

«Bisogna anche sottolineare — riprende l'esperto — che la dieta acidogena è stata correlata con una bassa densità minerale ossea anche nelle donne senza calcoli. Inoltre va tenuto presente che dopo la menopausa, fra le modificazioni indotte dalla carenza di estrogeni, c'è proprio la tendenza a una condizione di acidosi metabolica endogena. Infine, va ricordato che gli uomini tendono a consumare più proteine delle donne e quindi sono più spesso in una condizione acidogena».

La dieta «acida» è comunque un argomento controverso. Gli stessi ricercatori si interrogano su quale sia il giusto rapporto fra alimenti acidificanti ed alcalinizzanti e se, per contrastare i possibili effetti negativi dei primi, sia meglio contenerne il consumo o abbondare con i secondi. Comunque, tutti i gruppi alimentari sono importanti e devono essere adeguatamente rappresentati nella dieta. Perciò quello che si consiglia è seguire la «solita» dieta equilibrata, facendo però ancora maggiore attenzione a non eccedere con gli alimenti di origine animale e con il sale e a mangiare frutta e verdura in abbondanza. Anche l'acqua minerale alcalina potrebbe avere un ruolo nel contrastare i possibili effetti negativi di una dieta acidificante.

Carla Favaro,
nutrionista

Evoluzione



Conviene tornare al paleolitico

E se la dieta «non» acidificante ci facesse bene perché è quella dell'uomo della pietra cui milioni di anni di evoluzione ci hanno abituato? La dieta del paleolitico, infatti, pur prevedendo elevate quantità di alimenti acidificanti (proteine degli animali cacciati) era però anche molto ricca di alimenti alcalinizzanti (frutta e verdura), inoltre, conteneva molto più potassio che sodio, ed era quindi complessivamente meno acidificante di quella moderna. Alcuni ricercatori ipotizzano che, fra i fattori coinvolti nell'insorgere delle malattie legate all'invecchiamento, vi possa essere anche la leggera acidosi metabolica indotta dal nostro «nuovo» tipo di alimentazione affermatosi con l'avvento dell'agricoltura e dell'allevamento, circa 10.000 anni fa, e ancor più con la rivoluzione industriale di soli 200 anni fa. Che non si tratti di speculazioni puramente teoriche, lo conferma anche un recente studio pilota, condotto in Svezia, e pubblicato dall'*European Journal of Clinical Nutrition*, nel quale volontari messi a «dieta paleolitica» hanno ottenuto risultati interessanti in termini di riduzione del peso e della pressione sanguigna. Resta comunque inteso che non si può paragonare la dieta data a questi volontari con le reali abitudini alimentari e di vita del paleolitico.

Che cosa mettere nel piatto

Quasi tutti gli alimenti dopo la digestione, l'assorbimento e il metabolismo rilasciano «acidi» o «basi». La nostra dieta è spesso troppo ricca dei primi (acidificanti) a scapito dei secondi (alcalinizzanti). Molti ricercatori ritengono che per la salute sia importante invertire questa tendenza

Cibi acidificanti	
	Carne bovina
	Pollame
	Crostacei
	Uova
	Formaggio
	Cereali raffinati

Cibi alcalinizzanti	
	Frutta fresca
	Ortaggi
	Tuberi
	Frutta secca a guscio

Foto: Corbis

Chmica degli alimenti

Ecco perché il limone è aspro ma fa bene

Il pH è l'unità di misura che si usa per stabilire il grado di acidità e di alcalinità di una soluzione: se il pH è 7, è neutra, al di sotto è acida, al di sopra è basica o alcalina. Attenzione però, non è detto affatto che cibi dal gusto acido siano acidificanti. Negli alimenti sono infatti contenuti acidi e basi volatili che, come suggerisce l'aggettivo, vengono facilmente eliminati (con la respirazione) e quindi non influiscono

sull'equilibrio acido base a differenza di quanto invece fanno gli acidi e le basi "fisse" che invece restano. Il limone, è di sapore acido perché contiene acido citrico, ma come tutta la frutta è anche ricca di basi e poiché nell'organismo l'acido citrico viene metabolizzato con la produzione di anidride carbonica, che viene rapidamente eliminata, alla fine prevalgono le basi ed il limone è a tutti gli effetti un alcalinizzante.