

# L'equilibrio acido-base nell'organismo

L'acidosi tissutale è uno stato pericoloso del nostro organismo: crea stanchezza, stati infiammatori nei tessuti, sofferenza della mielina del sistema nervoso, aumento dei radicali liberi... **Può essere un pericoloso terreno di induzione tumorale**<sup>1</sup>

Normalmente è sottovalutata, malgrado la gravità dei disturbi che può procurare. Il livello di acidità del nostro organismo va perciò tenuto sotto controllo.

Il metodo migliore è il controllo dell'acidità delle urine, che può essere effettuato facilmente da chiunque. Occorre procurarsi in farmacia un misuratore del pH (cartina di tornasole): sono venduti sotto forma di stiks (striscioline) o di rotolini di carta speciale (più economici). L'acidità si misura in tre momenti della giornata:

- seconda urina del mattino (quella dopo colazione)
- prima di pranzo
- prima di cena.

## Come?

Basta staccare un pezzo di strisciolina dal rotolo e bagnarne la punta mentre si urina. La parte bagnata cambia colore: sulla scala colorata riportata sulla confezione si può rilevare il numero relativo e segnarlo su una scheda ([un modello può essere scaricato qui](#)). La misurazione deve continuare per una decina di giorni: seconda urina del mattino, prima di pranzo e prima di cena.



È essenziale per la salute del nostro organismo che il pH delle nostre urine non scenda sotto 7 (l'ideale sarebbe 7,3). Normalmente se l'alimentazione è equilibrata, l'acidità rientra nella norma, ma non sempre, perché le cause dell'acidificazione sono numerose:

- a) l'assunzione eccessiva di alimenti acidificanti (proteine animali, cereali, legumi);
- b) la scarsa assunzione di cibi deacidificanti (verdura e frutta);
- c) la carenza di oligoelementi e vitamine;
- d) sostanze provenienti dall'inquinamento;
- e) la scarsità di ossigenazione nei soggetti sedentari;
- f) un'insufficienza funzionale endocrina;
- g) l'affaticamento fisico eccessivo;
- h) disturbi degli organi emuntori (per es. insufficienza renale);
- i) l'uso di farmaci di tipo chimico;
- l) alcuni stati psicologici (collera, preoccupazione, paura, ecc.).

<sup>1</sup> Stefano Fais, La terapia antiacida per la cura dei tumori, Macro ed. 2020. Il dott. Fais è Dirigente di ricerca nel Dipartimento di Oncologia Molecolare dell'Istituto Superiore di Sanità

## I sintomi dell'acidosi tessutale

Stanchezza cronica, sonnolenza  
Scarsa concentrazione  
Crampi e dolori muscolari  
Dolori articolari  
Infiammazioni frequenti  
Candidosi  
Osteoporosi  
Ritenzione idrica e cellulite  
Calcoli acidi

## Riequilibrare l'acidosi

**Occorre evitare di pensare che basti correggere l'acidità con un deacidificante:** l'acidità delle urine è sintomo di uno squilibrio quasi sempre alimentare. Bisogna quindi innanzi tutto correggere l'alimentazione con una dieta più equilibrata. Ecco una tabella di sostanze acidificanti, neutre o deacidificanti che vi può aiutare a correggere l'alimentazione. Questa nuova tabella - diversa da quella presente nella prima edizione del mio libro (La dieta del metodo Kousmine) è stata completamente revisionata e corretta sulle ultime ricerche scientifiche, che hanno fatto giustizia degli errori del passato, nati da osservazioni empiriche e soggettive. Un riferimento importante è T. Remer, F. Manz, Potential renal acid load of food and its influence on urine pH, Journal of American Dietetic Association, July 1995 95 7 pp. 791-797.

Molte informazioni, anche molto ripetute, non sono vere. Per esempio la capacità acidificante di un cibo non ha rapporto con

- la sua acidità naturale
- il fatto che possa creare acidità di stomaco.

Soprattutto non ha rapporto con le informazioni assurde che circolano in rete: pomodori e caffè non sono acidificanti!!!

## Breve sintesi ai cibi acidificanti, neutri, deacidificanti:

### *Sostanze animali molto acidificanti*

- Pesce
- Frutti di mari e altri molluschi
- Crostacei
- Tutte le carni, soprattutto i salumi
- Uova intere
- Formaggi stagionati (il più alto è il parmigiano!)

### *Sostanze animali moderatamente acidificanti*

- Formaggi freschi spalmabili

### *Sostanze animali sostanzialmente neutre*

- Latte
- Burro
- Yogurt

### *Sostanze vegetali molto acidificanti*

- Arachidi tostate
- Noci
- Banane
- Le paste
- Noci
- Cornflakes

### *Sostanze vegetali moderatamente acidificanti*

- Ciliegie e banana

*Le indicazioni di questo foglio non intendono sostituirsi alle prescrizioni mediche, che vanno sempre osservate.*

- Tutti i cereali e le farine
- Pane integrale di frumento
- Riso
- I legumi (tranne i fagioli che sono deacidificanti)

### Sostanze vegetali deacidificanti

- Tutta la frutta (tranne ciliegie e banane), soprattutto l'uva (quasi dieci volte più deacidificante della media della frutta!)
- Tutte le verdure, soprattutto spinaci, sedano, cavolfiore, carote, zucchini.
- Fagioli.

### Bevande

Il caffè, la birra e il vino non sono acidificanti. Lo sono molti superalcolici.

## Osservazione importante

**Non occorre (anzi non si deve) eliminare tutte le sostanze acidificanti**, ma solo **equilibrarle** con le altre. Ci sono altri problemi alimentari importanti di cui dobbiamo tenere conto: per es. il pesce è, dopo il formaggio, il prodotto animale più acidificante. Ma è una fonte importante di omega-3, quindi va assunto almeno due volte alla settimana, equilibrandolo con verdure nello stesso pasto. Abbondare di verdure crude e cotte prima e durante i pasti, accanto ad una ragionevole assunzione di frutta, può efficacemente equilibrare l'assunzione di formaggi e di carni.

Tenete conto anche della quantità consumata e della varietà. Un esempio: la banana, che è leggermente acidificante, è mescolata nella crema Budwig con altra frutta decisamente deacidificante. Ne risulta un pasto sostanzialmente deacidificante.

Come sempre evitate ogni ossessione per la precisione: in genere è sufficiente la regola fondamentale di variare molto gli alimenti e di fare pasti composti di cibi diversi, mescolando nello stesso pasto verdure e frutta (tendenzialmente deacidificanti) con cereali (spesso acidificanti) e proteine animali (sempre acidificanti).

Ricordatevi che, come abbiamo già detto, occorre bere molto (anche durante i pasti, ma soprattutto lontano dai pasti): almeno un litro e mezzo di acqua al giorno (due litri d'estate).

### Per esempio: i formaggi



## Per gli ossessionati dalla precisione

Qui di seguito le nostre tabelle in base a ricerche scientifiche accurate e recenti già citate.

**PRAL positivi corrispondono a cibi più acidi, PRAL negativi a cibi deacidificanti** (tenete conto che valori tra 0 e 1 o tra -1 e 0 sono insignificanti).

| Alimenti                    | PRAL |
|-----------------------------|------|
| Birra non pastorizzata      | -0,2 |
| Birra chiara                | 0,9  |
| Birra forte                 | -0,1 |
| Coca cola                   | 0,4  |
| Caffè (americano)           | -1,4 |
| Tè                          | -0,3 |
| Vino rosso                  | -2,4 |
| Vino bianco                 | -1,2 |
| <b>LIPIDI</b>               |      |
| Burro                       | 0,6  |
| Olio d'oliva                | 0    |
| Olio di girasole            | 0    |
| <b>PESCE</b>                |      |
| Filetti di merluzzo         | 7,1  |
| Aringa                      | 7    |
| Eglefino                    | 6,8  |
| Trota                       | 10,8 |
| <b>FRUTTA e SEMI OLEOSI</b> |      |
| Succo di mela               | -2,2 |
| Succo di pompelmo           | -1   |
| Succo di limone             | -2,5 |
| Succo di arancio            | -2,9 |
| Arancio                     | -2,7 |
| Pompelmo                    | -2,7 |
| Albicocche                  | -4,8 |
| Anguria                     | -1,9 |
| Banane                      | 5,5  |
| Ciliegie                    | 3,6  |
| Fragole                     | -2,2 |
| Kiwi                        | -4,1 |
| Mele                        | -2,4 |

|                                |       |
|--------------------------------|-------|
| Pesche                         | -2,4  |
| Pere                           | -2,9  |
| Ribes nero                     | -6,5  |
| Uva                            | -21   |
| Arachidi                       | 8,3   |
| Nocciole                       | -2,8  |
| Noci                           | 6,8   |
| <b>CEREALI</b>                 |       |
| Pane bianco di frumento        | 3,7   |
| Pane integrale di frumento     | 1,8   |
| Pane di segale                 | 4     |
| Cornflakes                     | 6     |
| Fiocchi di orzo                | 10,07 |
| Pasta all'uovo                 | 6,4   |
| Spaghetti                      | 6,5   |
| Spaghetti integrali            | 7,3   |
| Riso parboiled                 | 1,7   |
| <b>LEGUMI</b>                  |       |
| Fagioli                        | -3,1  |
| Lenticchie?                    | 3,5   |
| Piselli                        | 1,2   |
| <b>CARNI</b>                   |       |
| Bovina magra                   | 7,8   |
| Bistecca (di scamone)          | 8,8   |
| Manzo in scatola               | 13,2  |
| Maiale                         | 7,9   |
| Pollo senza pelle              | 8,7   |
| Tacchino senza pelle           | 9,9   |
| Mortadella                     | 10,2  |
| Salami                         | 11,6  |
| <b>LATTE, LATTICINI e UOVA</b> |       |

*Le indicazioni di questo foglio non intendono sostituirsi alle prescrizioni mediche, che vanno sempre osservate.*

|                              |       |
|------------------------------|-------|
| Latte                        | 0,7   |
| Latticello                   | 0,5   |
| Yogurt intero bianco         | 1,5   |
| Yogurt intero alla frutta    | 1,2   |
| Formaggio tipo Cheddar magro | 26,4  |
| Formaggio Gouda              | 18,6  |
| Parmigiano                   | 34,2  |
| Camembert                    | 14,6  |
| Quark                        | 11,1  |
| Gelato alla vaniglia         | 0,6   |
| Uova intere                  | 8,2   |
| Uova albume                  | 1,1   |
| Uova tuorlo                  | 23,4  |
| <b>ZUCCHERI</b>              |       |
| Zucchero bianco              | -0,1  |
| Miele                        | -0,3  |
| Marmellata                   | -1,5  |
| Cioccolato al latte          | 2,4   |
| <b>VERDURE</b>               |       |
| Asparagi                     | -0,4  |
| Broccoli                     | -1,2  |
| Cavolfiori                   | -4    |
| Carote                       | -4,9  |
| Sedano                       | -5,2  |
| Cicoria                      | -2    |
| Radicchio rosso              | -3,7  |
| Lattuga Iceberg              | -1,6  |
| Lattuga varia (la media)     | -2,5  |
| Spinaci                      | -14,4 |
| Cipolla                      | -1,5  |
| Porro                        | -1,8  |
| Cetriolo                     | -0,8  |
| Zucchini                     | -4,6  |
| Pomodoro                     | -3,1  |
| Succo di pomodoro            | -2,8  |

|                |      |
|----------------|------|
| Peperoni verdi | -1,4 |
| Melanzane      | -3,4 |
| Patate         | -4   |
| Funghi         | -1,4 |

## Se non si riesce a portare il pH sopra il 7

Abbiamo già detto che l'azione equilibratrice fondamentale è quella dell'alimentazione e dello stile di vita. Però anche migliorando l'alimentazione può accadere che non si riesca a portare il pH sopra il 7. Questo può essere dovuto all'esaurimento dei depositi alcalini del nostro organismo dopo anni di alimentazione sbagliata: occorre spesso parecchio tempo per rinnovarli.

Nell'attesa conviene assumere sali deacidificanti, che trovate facilmente in farmacia (Basenpulver, Alcabase, ecc.). Potete cominciare con un cucchiaino sciolto in acqua alla sera mezz'ora prima di andare a dormire. Se non fosse sufficiente, aggiungete un altro cucchiaino a metà mattina (attenti: lontano dai pasti).

Meglio comunque affidarsi alla competenza di un terapeuta di fiducia