

# L'equilibrio acido-base nell'organismo

L'acidosi è uno stato pericoloso del nostro organismo: crea stanchezza, stati infiammatori nei tessuti, sofferenza della mielina del sistema nervoso, aumento dei radicali liberi... 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 bagnare la punta mentre si urina. La parte bagnata cambia colore: sulla scala colorata riportata sulla confezione si può rilevare il numero relativo e segnare su una scheda ([un modello può essere scaricato qui](#)). La misurazione deve continuare per 10 - 15 giorni.



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 per tutti (proteine animali, cereali, legumi);
- b) la scarsa assunzione di cibi deacidificanti (verdura e frutta);
- c) la carenza di oligoelementi e vitamine;
- d) le sostanze chelanti provenienti dall'inquinamento;
- e) la scarsità di ossigenazione nei soggetti sedentari;
- f) un'insufficienza funzionale endocrina;
- g) il sovraccarico fisico;
- 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.).

## 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. Il riferimento più importante è T. Remer, F. Manz, Potential renal acido 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
- 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.

Tenete conto anche della quantità consumata e della varietà. La banana, che è abbastanza 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 (cfr. per es. THOMAS REMER, PhD; FRIEDRICH MANZ, MD, «Potential renal acid load of foods and its influence on urine pH», in Journal of the Dietetic American Association, 1995, pp. 791-797)

**PRAL positivi corrispondono a cibi più acidi, PRAL negativi a cibi deacidificanti (tenete conto che valori inferiori ad 1 sono insignificanti).**

<b>Alimenti</b>	<b>PRAL</b>
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	4,0
Cornflakes	6,0
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>	
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

<b>Parmigiano</b>	34,2
<b>Camembert</b>	14,6
<b>Quark</b>	11,1
<b>Gelato alla vaniglia</b>	0,6
<b>Uova intere</b>	8,2
<b>Uova albume</b>	1,1
<b>Uova tuorlo</b>	23,4
<b><i>ZUCCHERI</i></b>	
<b>Zucchero bianco</b>	-0,1
<b>Miele</b>	-0,3
<b>Marmellata</b>	-1,5
<b>Cioccolato al latte</b>	2,4
<b><i>VERDURE</i></b>	
<b>Asparagi</b>	-0,4
<b>Broccoli</b>	-1,2
<b>Cavolfiori</b>	-4
<b>Carote</b>	-4,9
<b>Sedano</b>	-5,2
<b>Cicoria</b>	-2,0
<b>Radicchio rosso</b>	-3,7
<b>Lattuga Iceberg</b>	-1,6
<b>Lattuga varia (la media)</b>	-2,5
<b>Spinaci</b>	-14,4
<b>Cipolla</b>	-1,5
<b>Porro</b>	-1,8
<b>Cetriolo</b>	-0,8
<b>Zucchini</b>	-4,6
<b>Pomodoro</b>	-3,1
<b>Succo di pomodoro</b>	-2,8
<b>Peperoni verdi</b>	-1,4
<b>Melanzane</b>	-3,4
<b>Patate</b>	-4,00
<b>Funghi</b>	-1,4