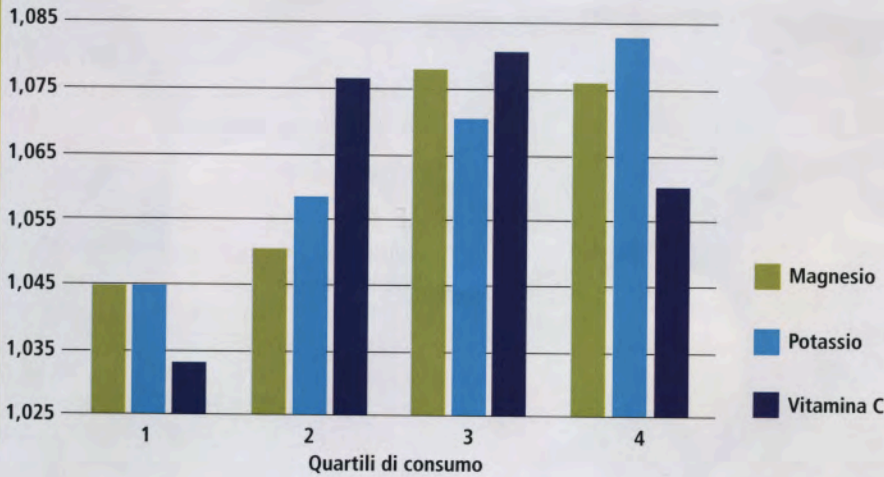


FIGURA 2

DENSITÀ MINERALE OSSEA DEL TRATTO LOMBARE



hanno una notevole importanza per il controllo del pH sanguigno e del pH intracellulare.

CORREZIONE DEL pH

I meccanismi elencati agiscono perfettamente se esistono sufficienti “basi” per tamponare la formazione di scarti metabolici acidi. In caso di ridotta disponibilità di bicarbonato, l’organismo deve invece far ricorso a sali che normalmente hanno altre funzioni, in particolar modo i fosfati e il calcio presenti nelle ossa.

Il **fosfato calcico**, componente fondamentale delle ossa, si rende maggiormente solubile a pH ematico acido. Questo è il motivo per cui l’acidosi metabolica facilita la demineralizzazione calcica (osteoporosi). L’organismo infatti è disposto a sacrificare apparati e organi relativamente meno importanti, quali lo scheletro, pur di mantenere un corretto pH.

Per evitare che l’organismo intacchi il tessuto osseo, ribadiamo la necessità di aumentare gli alimenti alcalini, quali frutta e verdura, e limitare quelli acidi e acidificanti, come carne, formaggi, salumi. Per non sovraccaricare l’intestino di fibre, causa di gonfiori, flatulenza e irritazione del colon in pazienti con l’intestino delicato, un sistema di emergenza è costituito dai centrifugati: per esempio, 1 mela + 3-4 carote + 1 banana + 1 bicchiere di latte di soia o riso.

Altra scelta terapeutica è la **supplementazione tramite polveri a base di carbo-**

**nati, bicarbonati e citrati**, ottimi per la facilità con cui vengono assorbiti e resi disponibili all’azione tamponante, grazie a una costante di dissociazione (pK) che li rende molto simili e vicini al pH sanguigno.

Nelle iper-acidosi croniche, con un pH urinario attorno a pH-5, una supplementazione di citrati e/o bicarbonati protratta su un lungo periodo (almeno 6 mesi), consente un’importante ricarica di basi per i sistemi tampone dell’organismo.

EVIDENZE SCIENTIFICHE

Una ricerca condotta su 994 donne, di età compresa tra i 45 e i 49 anni (Figura 2), ha dimostrato che seguendo una dieta ricca di zinco, magnesio, potassio, fibra e vitamina C (nutrienti che abbondano nei vegetali), si ottiene una maggiore densità ossea: lombo-spinale e femorale.

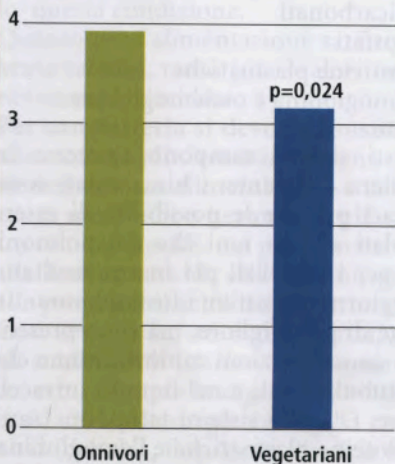
Un altro recente studio ha dimostrato il valore della supplementazione di potassio citrato, suddividendo 60 donne in menopausa in due gruppi: uno con una dieta ricca di sale + placebo, e l’altro, di sale + potassio citrato. Il calcio urinario (causa di osteoporosi), è risultato molto più alto nel primo gruppo (Figura 3).

CONCLUSIONI

L’alimentazione è fondamentale perché, solo se è ricca in fibre vegetali e povera in carni e grassi animali, è in grado di ridurre la produzione, da parte della flora intestinale, di enzimi che catalizzano la conversione di sostanze precarcinogene in carcinogene: azoreduttasi, nitroreduttasi, 7-alfa-deidrogenasi e colesterolo deidrogenasi.

FIGURA 3

ESCREZIONE MEDIA URINARIA DI CALCIO (mml/24h)



Leaking Gut Syndrome

L’acidosi metabolica determina l’alterazione della permeabilità intestinale con conseguente diminuzione della sua capacità di permeabilità selettiva e, quindi, sovraccarico del sistema immunitario delle Placche di Peyer e perdita della sua efficienza.

Questa maggiore permeabilità permette a tossine, batteri, funghi e parassiti di superare la barriera protettiva ed entrare nel torrente circolatorio.

Se la quantità di queste sostanze supera la normale capacità detossificante del fegato si creano varie sintomatologie, preludio di malattie più gravi: autoimmuni, degenerative, neoplastiche.