

Cibi acidi e basici: come trovare il giusto equilibrio

Controbilanciare l'acidità e la basicità degli alimenti.

In una sana alimentazione bisogna valutare gli alimenti che si consumano non solo dal punto di vista dei principi nutritivi ma anche per il livello di acidità e basicità.



Il nostro organismo è in grado di adattarsi continuamente all'ambiente esterno ma certi **parametri fisiologici** devono essere mantenuti costanti per permettere una corretta funzionalità di organi e tessuti. La temperatura corporea per esempio deve rimanere entro certi specifici limiti così come la quantità di ossigeno circolante e il **pH del sangue** che deve rimanere compreso **tra 7.35 e 7.45**, valore che rende il nostro organismo leggermente alcalino. La stabilità di questi parametri è necessaria per il **corretto funzionamento delle nostre cellule** e quando i valori tendono

a discostarsi anche di poco dall'ottimale, l'organismo mette in atto alcuni meccanismi di difesa che servono a riportare i parametri nel loro range fisiologico.

Ogni alimento, dopo essere stato digerito, assorbito e metabolizzato, fornisce un contributo all'acidificazione o all'alcalinizzazione del nostro organismo. Il pesce, la carne, il pollame, le uova, i formaggi, il latte, il sale e i cereali sono acidificanti mentre le verdure, la frutta, i tuberi, le radici e le noci sono alcalinizzanti. I legumi sono invece sostanzialmente neutri.

La tipica dieta occidentale ricca di cereali, derivati del latte e proteine animali e povera di verdure contribuisce a creare una **acidosi metabolica cronica** di basso grado che peggiora con gli anni, mano a mano che diminuisce la capacità del rene di tamponare le variazioni del pH.

È stato stimato che l'alimentazione dei nostri lontani antenati fosse sostanzialmente alcalina perché, sebbene ricca di proteine animali, era priva di cereali e di derivati del latte e abbondante in alimenti di origine vegetale.

Con il progredire della civilizzazione, al permanere di alimenti di origine animale si è associato un **massiccio aumento nell'assunzione di cereali e un parallelo calo nel consumo di alimenti vegetali**. L'acidosi cronica che ne deriva potrebbe contribuire nel tempo a indurre perdita di massa muscolare, calcoli renali, ipertensione e una progressiva peggiora funzionalità renale.

Detto questo, non tutti ritengono che l'acidosi cronica causata dall'alimentazione sia un reale problema vista la capacità, in un organismo sano, di tamponare l'azione degli alimenti acidificanti in modo piuttosto agevole e di mantenere il pH ematico pressoché costante. Questo potrebbe però avvenire a scapito di un sovraccarico dei sistemi tampone che certamente non aiuta. Come comportarsi dunque? Garantendosi sempre di **controbilanciare** in modo adeguato l'assunzione di proteine animali e di cereali con alimenti di origine vegetale.

Un **piatto unico** che associ un'abbondante porzione di verdure con due porzioni minori di proteine e di cereali integrali è l'ideale anche per contrastare l'acidificazione dell'organismo. Un altro valido motivo per adottarlo.