



# IL BENESSERE

## parte da un corretto equilibrio acido-base

**In questa nuova rubrica dedicata alla medicina naturale entreremo nel merito delle nuove tendenze e degli approcci più innovativi che arrivano dalla ricerca. Sono sempre più frequenti, infatti, gli studi scientifici tesi a validare approcci terapeutici da tempo conosciuti, ma che prima di ottenere evidenze cliniche e sperimentali non potevano che rientrare nelle cosiddette "medicine alternative". Oggi, molti di questi approcci sono considerati a pieno titolo trattamenti terapeutici di prim'ordine. Sulla base di comprovate evidenze scientifiche, aziende serie commercializzano integratori studiati in laboratori qualificati e prodotti secondo i migliori criteri di sicurezza. Tali aziende sono i partner ideali per tutti i farmacisti che vogliono fare del proprio consiglio un valore aggiunto e che considerano la medicina naturale uno strumento efficace per risolvere molte delle necessità del proprio pubblico. Con questo spirito nasce questa nuova sezione della rivista, nella quale analizzeremo alcuni tra i più innovativi approcci terapeutici e preventivi, confrontandoci con le aziende che in tali approcci hanno creduto, investendo in termini di ricerca e produzione.**

**Inizieremo con l'analizzare il valore del fisiologico processo di riequilibrio dell'acidità nel nostro organismo. Ci aiuterà nell'analisi di questo argomento il dottor Antonio Scialpi, responsabile della ricerca scientifica di Specchiasol, azienda che ha da poco iniziato la commercializzazione di un nuovo prodotto finalizzato proprio al riequilibrio dell'acidità.**

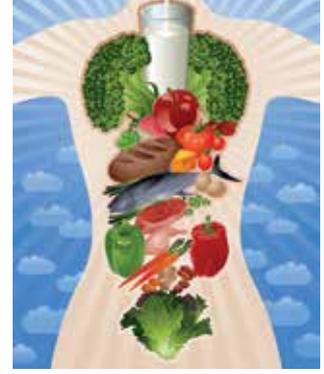
di **Alessandro Fornaro**, giornalista

**I**n biologia, l'espressione equilibrio acido-base indica l'insieme dei processi fisiologici adottati dall'organismo per mantenere un livello di acidità compatibile con lo svolgimento delle principali funzioni metaboliche. Lo sforzo che l'organismo opera in questa direzione è enorme e viene compiuto soprattutto durante le ore notturne, quando gli eccessi di acidità prodotti dalla dieta e dagli stress fisici vengono compensati. E' una sfida quasi impari, quella tra il nostro organismo e le nostre abitudini. Diete iperproteiche e iperlipidiche, ritmi di vita stressanti, sport che rigenerano la mente ma debilitano ulteriormente l'organismo sono le principali cause di uno scompenso acido che è presente, inevitabilmente, in tutti noi. Come ci suggerisce Antonio Scialpi, responsabile scientifico di Specchiasol, "Se prendiamo una cartina Tornasole, rispetto alla quale i farmacisti hanno una particolare confidenza derivante dai laboratori condotti durante gli studi universitari, e la immergiamo in qualche goccia di urina, noteremo il vira-

re ad una colorazione decisamente acida. Se questo è normale durante le ore del giorno, assume invece un significato diverso quando risulta acida anche la seconda urina del mattino. Questa condizione indica che non riusciamo a compensare l'eccessiva acidità che il nostro organismo produce durante il giorno".

Il pH delle urine può oscillare tra valori compresi tra 4,6 e 8. Si tratta quindi di un range di normalità estremamente ampio.

Per contro, piccole oscillazioni del Ph sanguigno, che è normalmente mantenuto su valori compresi tra 7,35 e 7,45, rappresentano una spia di patologie gravissime. Ad incidere sul Ph delle urine



concorrono molti fattori, tra i quali spiccano le abitudini alimentari. Spetta poi ai reni la capacità di mantenere una normale concentrazione di ioni idrogeno nel plasma e nei liquidi extracellulari, principalmente attraverso il riassorbimento di sodio e la secrezione di ioni idrogeno ed ammonio a livello dei tubuli renali. Per questo motivo, è facile comprendere come il monitoraggio del Ph urinario sia strettamente correlato alla presenza di calcoli. Urine acide sono infatti associate a calcoli di cistina, xantine ed acido urico, mentre in presenza di urine basiche aumenta il rischio di concrezioni renali di fosfato e carbonato di calcio. Ma il Ph urinario non indica solo il buon funzionamento renale: è anche correlato al sistema di riequilibrio dell'acidità negli spazi intracellulari di molti tessuti. Se le cellule possono operare in condizioni favorevoli, i singoli organi e l'intero organismo potranno vivere in condizioni migliori, con conseguenze estremamente positive per la prevenzione di moltissime patologie e alterazioni. Va da sé, infatti, che un'alta concentrazione di acidi irrita i tessuti, provocando infiammazioni che danneggiano organi e mucose, esponendole ad una serie di rischi. Anche la pelle diviene secca, rugosa e sensibile. Allo

## **E' una sfida quasi impari, quella tra il nostro organismo e le nostre abitudini**

stesso modo, i tessuti ossei e le articolazioni sono indeboliti, con conseguenti artriti e artrosi. Un eccesso di acidosi costringe poi l'organismo a prelevare dai tessuti le basi minerali necessarie per neutralizzare gli acidi. Come conseguenza, si avrà una demineralizzazione generale dell'organismo, dannosa anche per le ghiandole endocrine e per i sistemi endogeni di difesa.

“Lo stile di vita moderno - ricorda Scialpi spesso porta ad una dieta sempre più povera di frutta e verdura e sempre più ricca di alimenti di origine animale, inducendo il nostro fisico a produrre un carico acido non compensato da un consumo adeguato di alimenti definiti basic”.

In effetti, l'alimentazione umana è andata modificandosi nel corso del tempo. E' aumentato il consumo di carboidrati (in particolare di carboidrati semplici come gli zuccheri) e di grassi (soprattutto saturi). E' inoltre cresciuto il consumo di proteine e di sale; mentre al contrario è diminuita l'assunzione di alimenti ricchi in fibre, vitamine, minerali e fitocomposti. Come conseguenza di tutto ciò,

siamo passati da una alimentazione prevalentemente alcalina ad una con forte carico acido che, se non adeguatamente compensa-

to, porta ad alterazione dell'equilibrio acido-base e quindi ad una condizione di latente acidosi cronica.

“Per acidosi cronica - ci spiega Scialpi - si intende un eccesso di scorie metaboliche acide all'interno dei tessuti del nostro organismo. Ciò avviene quando il nostro organismo non è più in grado di compensare la normale produzione di queste scorie, risultato dei processi fisiologici di produzione di energia”.

Oltre che da alcuni alimenti, l'acidosi è favorita da specifici fattori, come l'esercizio fisico intenso (produzione di acido lattico), il consumo di alcool e il fumo, l'insufficienza renale e altre condizioni come il diabete che implica un ricorso ai grassi come fonte energetica a causa della resistenza all'insulina.



# Al tuo laboratorio galenico pensiamo noi

***Un'azione sinergica  
tra importanti aziende operanti  
nel settore farmaceutico***

- ◆ i migliori macchinari per piccole e medie produzioni
- ◆ consulenza e fornitura di oltre 3.000 materie prime di alta qualità
- ◆ arredi e attrezzature per il laboratorio galenico
- ◆ le migliori soluzioni per lo sviluppo tecnologico e produttivo



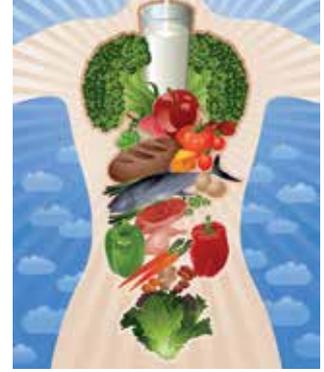
Via m.m Boiardo, 29 - 20127 Milano (Italy)  
Tel. +39 02 26143264 - Fax +39 02 26145700 71



Via Umbria 8/14. - 29017 FIORENZUOLA D'ARDA (PC), ITALY.  
Tel. +39 0523 241911 r.a. - Fax +39 0523 241929



Via G. Di Vittorio, 5 - 60131 Ancona (An)  
Tel 071 280 41 78 - Fax 071 280 08 71



**Volendo schematizzare le conseguenze di una situazione di acidosi cronica a lungo termine, possiamo evidenziare i seguenti punti:**

- perdita di calcio dalla massa ossea (il calcio viene smobilitato dall'osso per neutralizzare l'acidità);
- perdita di massa muscolare (il che significa minore forza contrattile);
- maggior rischio di calcoli renali (per l'eccessiva eliminazione di sali di calcio);
- alterazione del tessuto connettivo (importante componente di ossa, cartilagine, tendini e pelle);
- aumento dei fattori di rischio cardiovascolare, quali obesità addominale, dislipidemie (trigliceridi e colesterolo non nella norma);
- ipertensione e resistenza all'insulina.

“Le anomalie sopra riportate - precisa Scialpi - sono generalmente associate all'avanzare dell'età, per cui è importante che soprattutto gli anziani abbiano cura di avere un corretto equilibrio acido-base, tramite l'alimentazione e l'integrazione di sali basici (citrati e malati)”.  
per quanto riguarda l'alimentazione, è indubbio che un consumo generoso di frutta e verdura rappresenti un'ottima via per fornire all'organismo difese basilari importanti.

Ma il farmacista ha a disposizione anche prodotti finalizzati ad una corretta integrazione di sali basici che rappresentano un'ottima fonte alla quale l'organismo può ricorrere per ripristinare, specie durante la notte quell'equilibrio acido-basico troppo a lungo sottovalutato ma che, oggi, è riconosciuto come elemento fondamentale per il benessere e la prevenzione a largo spettro.

## **I SINTOMI DELL'ACIDOSI NELLA MINZIONE**

- Urine acide;
- irritazioni e bruciori alla vescica e all'uretra;
- poliuria (minzioni frequenti e abbondanti con urine chiare dovute a irritazione renale);
- calcoli renali e vescicali.



## **GLI EFFETTI DELL'ACIDOSI SUL PESO CORPOREO**

Il corpo tenta di diluire gli acidi con acqua e ripristinare il naturale Ph del sangue e dei tessuti. La conseguente ritenzione idrica porta a sovrappeso e formazione di cellulite anche nelle donne che praticano sport. Può generarsi anche un effetto paradossale, conseguente dalla diluizione di acidi deboli (con pH intorno a 5.0) in quanto l'acqua si dissocia e gli ioni H+ alterano nuovamente l'acidità.

## CONSIGLI PER UNA ALIMENTAZIONE CORRETTA

VEDI ANCHE [HTTP://WWW.ACQUA-ALKALINA.IT/DISTURBI-ACIDOSI/TABELLA-ALIMENTI-ACIDI-ALKALINI.ASP](http://www.acqua-alkalina.it/disturbi-acidosi/tabella-alimenti-acidi-alkalini.asp)

### ALIMENTI A CONTENUTO ACIDO

alcol, asparagi, cacao, caffè  
carne, cavolini di Bruxelles, ceci, crauti  
fagioli, farina d'avena, farina di mais, farinacei  
ketchup, latte, legumi, molluschi, olive  
pasta, peperoni, pesce, pollame, senape  
tagliatelle, tè, uova, zucchero

### ALIMENTI A BASSO CONTENUTO ACIDO

burro, cereali (la maggior parte), formaggio  
frutta (in scatola/glassata),  
frutta (secca solforata)  
gelato al latte (fatto in casa), gelato di crema  
noce di cocco (essiccata), semi e noci  
(la maggior parte)

**Nota:** Le prugne secche, i mirtilli neri e le susine formano acidità, predisponendo l'organismo a questa condizione. I frutti crudi diventano acidi se viene loro aggiunto zucchero, come tutti gli altri alimenti. Formano acidi anche alcol, farmaci, aspirina, tabacco e aceto.

### ALIMENTI A CONTENUTO ALCALINO

Albicocche, arance, avocado, datteri,  
frutta limoni, mais, melassa,  
meloni, miele, miglio, pompelmo  
sciropo d'acero, soia, uva,  
uva secca, vegetali

### ALIMENTI

#### A BASSO CONTENUTO ALCALINO

castagne, fagioli lima, grano saraceno  
latticini fermentati, mandorle  
melassa (l'estratto), miglio  
noce di cocco (fresca),  
noci brasiliane



# snell BALANCE

il nuovo *programma bilanciato*  
per tornare in forma  
*naturalmente.*

FORMULAZIONE  
ESCLUSIVA  
DAI LABORATORI  
SPECCHIASOL



**NATURALMENTE IN LINEA!**

Dalla ricerca scientifica Specchiasol nasce la linea **Snell BALANCE**, un programma studiato appositamente per favorire l'equilibrio del peso corporeo e contribuire al benessere del proprio corpo.



www.specchiasol.it - seguici su   
IN FARMACIA, PARAFARMACIA ED ERBORISTERIA

  
**SPECCHIASOL**  
Natura Scienza Salute