

NUOVO COLLEGAMENTO N.2
MARZO 2019

STAMPA

Nuovo
COLLEGAMENTO

Rivista ufficiale di Utifar - Unione Tecnica Italiana Farmacisti - Società Scientifica

N.2
MARZO
2019

FONTI AUTOREVOLI

L'IMPORTANZA DELLA LETTERATURA SCIENTIFICA



VITILIGINE
I MODI PER COMBATTERLA

MALATTIA DI PARKINSON
CURA DEI DISTURBI DERMATOLOGICI

VIOLENZA SUI MINORI
QUI NON SI TOCCA

UTIFAR

**PHYTO
GARDA**
Medical Line

SEI ACIDO O ALCALINO?

L'IMPORTANZA DI MANTENERE IL GIUSTO EQUILIBRIO ACIDO-BASE



di **Marta Franchini**,
Divisione scientifica Phyto Garda

Iniziate alcuni secoli fa, le valutazioni sull'equilibrio acido-base hanno avuto un'evoluzione lenta e difficile, tuttora in continuo divenire. Queste ricerche sono importanti nel campo della nutrizione e oggi riguardano trasversalmente un po' tutte le specialità mediche. Sebbene le prime segnalazioni di presenze di acidi e basi nei liquidi corpori risalgano al XVII-XVIII secolo, solo recentemente la nozione

è diventata un tema d'interesse negli ambienti scientifici ed è stata oggetto di varie pubblicazioni, anche su riviste prestigiose.

Cerchiamo di capire quindi cos'è l'equilibrio acido-base e come un suo disequilibrio possa condizionare lo stato di salute di un individuo. L'equilibrio acido-base, detto anche omeostasi del pH, è una funzione essenziale dell'organismo.

La natura acida o basica (alcalina) di una soluzione viene espressa con il pH, la misura della sua concentrazione di ioni H⁺. Il pH è un valore logaritmico di concentrazione che va da 0 a 14, dove il pH 7 è neutro. Si definisce "acida" una soluzione acquosa con valori di pH compresi fra 0 e 6,9 e "alcalina" una soluzione il cui pH sia compreso fra 7,1 e 14. Il corpo umano possiede valori fissi di pH, diversi a seconda del distretto corporeo: il sangue, ad esempio, ha un pH compreso fra 7,35 e 7,45, valori simili al pH delle cellule; viceversa, la pelle o l'ambiente vaginale hanno un pH acido.

Mediamente, il valore normale di pH dell'organismo è leggermente alcalino e, per mantenere questo valore, la concentrazione degli ioni H⁺ deve essere finemente controllata. L'organismo mette in atto dei sistemi di riequilibrio praticamente perfetti, ma spesso non sufficienti perché la produzione di acidi nel corpo supera la capacità dei meccanismi omeostatici di compensazione. La situazione non è semplice da gestire: questo equilibrio acido-base, praticamente perfetto al momento della nascita, tende a virare nel corso della vita verso un pH basso ("acidosi") più o meno importante.

Che cosa comporta questo disequilibrio?

Le strutture tridimensionali di enzimi e canali di membrana, particolarmente sensibili al pH, possono essere alterate a seguito di un aumento di ioni H⁺ (cioè in condizione di acidosi), inficiando così la loro funzione. Un pH anomalo ha ripercussioni anche sul sistema nervoso: se il pH diminuisce, i neuroni sono meno eccitabili e si ha uno stato di depressione del sistema nervoso centrale con possibile confusione e disorientamento. Stando alla letteratura scientifica, l'acidosi metabolica sembrerebbe essere correlata anche ad altri disturbi: stanchezza, emicrania, dispepsia, iperacidità gastrica, stitichezza, seborrea, eczemi, perdita di capelli, disfunzioni tiroidee, irregolarità mestruali, dolori articolari ed osteoporosi. E' quindi fondamentale cercare di preservare l'equilibrio acido-base.

Quali sono le cause di disequilibrio?

La prima causa è l'alimentazione: cibi sempre più raffinati e dal potere acidificante molto spesso costituiscono una scelta comune. Un'alimentazione tendenzialmente povera di potassio, magnesio e fibre e ricca di grassi saturi e zuccheri semplici purtroppo è quasi la prassi. Assistiamo ad aumento dei cloruri nella dieta, a discapito dei bicarbonati alcalini e anche il rapporto fra potassio e sodio assunto con la dieta si è completamente capovolto, a favore del sodio. Oltre all'alimentazione, altri fattori come lo sport, l'invecchiamento, la perdita di bicarbonati a causa di vomito, dissenteria, l'utilizzo di diuretici, lo stress, la mancanza di sonno, fumo e alcolici sono condizioni che portano ad un disequilibrio acido-base a favore di una condizione di acidosi. Infine, una possibile causa di accumulo di ioni H⁺ può essere un eccesso di anidride carbonica prodotta durante la respirazione a seguito, ad esempio, di un esercizio fisico. Proprio la CO₂ prodotta dalla respirazione, infatti, si combina con acqua per formare acido carbonico, altra fonte di H⁺. Per tutti questi motivi, è più facile incorrere tendenzialmente in uno stato di acidosi piuttosto che di alcalosi.

I meccanismi di compensazione omeostatici

L'organismo ancora una volta si rivela una macchina perfetta e mette in funzione meccanismi di compensazione assolutamente geniali, anche se molto spesso non sufficienti. I sistemi tampone sono sempre presenti ed impediscono grandi variazioni di pH. Un esempio di sistema tampone, oltre ai più noti tampone fosfato e bicarbonato, è l'emoglobina, che tampona gli ioni H⁺ che derivano proprio dalla respirazione. Altri sistemi sono la ventilazione polmonare e la regolazione renale. Polmoni e reni sono quindi organi fondamentali per la regolazione fine dell'equilibrio acido-base.

L'importanza della dieta e dell'integrazione alimentare

Dal momento che l'organismo non riesce a compensare da solo la produzione di acidi, dobbiamo aiutarlo agendo sui fattori modificabili.

Scegliere un'alimentazione con cibi poco raffinati e alcalinizzanti è una scelta vincente. Il potenziale acido di un alimento viene determinato sulle sue ceneri ed è espresso con il valore PRAL (potential renal acid load - potenziale di carico acido renale). Un alimento apparentemente acido, come il limone, può diventare così un cibo alcalinizzante: sebbene ricco di acido citrico e caratterizzato quindi da un pH acido, il residuo risulta alcalino dopo la metabolizzazione fisiologica. Secondo la scala PRAL, alimenti con elevato potere alcalino sono spinaci, sedano, melanzane, mele, albicocche, banane, broccoli e carciofi. Cibi da limitare sono invece uova, latticini, carni, noci, riso e farinacei. La dieta alcalina prevederebbe il consumo di circa il 70% di alimenti alcalinizzanti e un 30% di cibi con carico acido. Dalla letteratura scientifica ci arrivano varie conferme di come un'alimentazione ricca di cibi alcalinizzanti sia efficace nel prevenire, ad esempio, la debolezza muscolare, i dolori lombari, l'insulino-resistenza, l'osteoporosi, alcune malattie cardiovascolari e renali. Un articolo pubblicato nel 2018 da un gruppo dell'Università di Tehran (Iran) ha proprio investigato il ruolo di una corretta alimentazione ricca di cibi alcalinizzanti nella malattia cronica renale. Gli autori evidenziano come la correzione dell'acidosi metabolica rallenti il declino del tasso di filtrazione glomerulare ed una dieta ricca di frutta e verdura sembri avere un effetto positivo sulla funzione renale, ipotizzando quindi una possibile alternativa alla terapia con bicarbonato. Anche l'integrazione alimentare negli ultimi anni si è interessata all'equilibrio acido-base, fornendo varie formulazioni con agenti alcalinizzanti quali citrati e carbonati di potassio e magnesio per correggerne possibili disequilibri. Scegliere questo tipo di integratori, molto spesso targettizzati come ricostituenti ma non solo, è utile per ribilanciare l'equilibrio acido-base oltre a rappresentare un'ottima fonte di Magnesio e Potassio, due minerali di cui spesso siamo carenti e che sono fondamentali per la nostra salute.

PH BASICO	
10.0	Acqua basica limoni, lime, cocomero, spinaci, asparagi, broccoli, aglio, olio di oliva, papaya
9.0	melone, fichi, kiwi, goji, fagiolini, bieta, zucchine, sedano, patate dolci, lattuga, mandorla, tè verde
8.0	miele non lavorato, arance, banane, ananas, pesche, ciliege, avocado, carote pomodori, funghi, cavolo, amaranto, miglio, quinoa
7.0	acqua
PH ACIDO	
6.0	latte di soia, pesce, riso, fagioli, uova
5.0	caffè, pane bianco e farinacei, arachidi, carne di manzo, succhi di frutta industriali
4.0	vino, aceto, cioccolato, aspartame, carne di maiale, formaggi, birra, pasta, pizza, tè nero, dolciumi conservati
3.0	bevande gassate, bibite energetiche

Acidità e sport

Se c'è un ambito in cui la ricerca scientifica si è particolarmente concentrata per studiare l'equilibrio acido-base, questo è lo sport. Durante l'attività sportiva si possono generare lattato e ioni acidi, responsabili di uno stato di acidosi tissutale nel breve periodo. Questo riguarda soprattutto l'esercizio ad alta intensità e ciò provoca minor forza contrattile muscolare e affaticamento. Inoltre, la stessa alimentazione iperproteica tipica degli sportivi è responsabile di un abbassamento del pH. Proprio in questo caso, la supplementazione con citrati e bicarbonati ha dimostrato di aumentare le prestazioni neutralizzando l'acidosi lattica e riducendo i tempi di recupero. Uno studio recente pubblicato di PLoS One ha dimostrato come l'acqua aggiunta di Sali alcalini migliori l'acidosi metabolica indotta dall'esercizio ed aumenti la prestazione in 16 atleti. Un altro studio pubblicato di recente su Journal of Sports Science ha valutato 14 ciclisti a livello agonistico, esaminando gli effetti di due differenti dosaggi di bicarbonato sulle loro prestazioni e sull'equilibrio acido-base. Lo studio ha confermato che l'agente alcalinizzante migliora la prestazione e velocizza il recupero rispetto al gruppo controllo. L'equilibrio acido-base è quindi fondamentale per la salute e le prestazioni sportive e una corretta alimentazione e un'integrazione con sali alcalini è una prima scelta da perseguire.

NOVITÀ DALLE AZIENDE

"FARMAMORE": L'ESCLUSIVO NETWORK DI PHYTO GARDA



Si chiude con successo il primo anno di vita del Progetto "FarmAmore", il nuovo network targato Phyto Garda, nato da un'idea del Dott. Alessandro Moglia, Fondatore e Ammini-

stratore di Phyto Garda, e dell'ing. Enrico Olivieri, Business Developer. Questo nuovo network conta dopo soli pochi mesi ben 43 affiliati, distribuiti in 11 regioni d'Italia e, visto l'entusiasmo dei Farmacisti affiliati per gli eventi dedicati "FarmAmore Days", si prospetta anche per il 2019 una crescita importante. Le opportunità per le Farmacie che si affiliano sono molteplici: dalla formazione agli eventi, dal web & social ai materiali per il supporto alle vendite, oltre che a condizioni particolarmente vantaggiose sull'intera gamma di prodotti Phyto Garda. Un network giovane in cui le Farmacie mantengono la propria identità ed autonomia gestionale, con un rapporto non di dipendenza ma interdipendenza, e dove le parole chiave restano semplicità, passione, innovazione e tradizione!

<https://www.phytogarda.com/farmamore/>