



[Sommario "Alimentazione e salute"](#)

### I PERICOLI DELL'ACIDIFICAZIONE ORGANICA



#### • [Sommario](#) •

- [Cosa sono gli acidi](#)
- [Come si misurano](#)
- [Il rapporto acido/basico delle cellule](#)
- [Ceneri residue degli alimenti](#)
- [Gli alimenti apportatori di acidità](#)
- [I mezzi di difesa dell'organismo](#)
- [Riferimenti bibliografici](#)

#### COSA SONO GLI ACIDI

Si considerano "acide" tutte le sostanze che producono ioni di idrogeno (atomi di idrogeno modificati, n.d.r.). Gli acidi possono essere più o meno forti e vengono neutralizzati dalle sostanze basiche ( dette anche alcaline), ad es. il bicarbonato di sodio.

Gli acidi possono essere minerali (es. cloridrico, solforico, nitrico) ed organici (es. urico, lattico, citrico, ossalico). Se vengono a contatto con la pelle la irritano e, se sono molto forti, possono avere un'azione caustica.

In medicina vengono utilizzati molti acidi, tra essi citiamo: acetico, acetilsalicilico (vedi l'aspirina), ascorbico (vitamina C), citrico, cloridrico, ecc. Tra gli acidi organici quello di cui ci occuperemo più innanzi è l'acido urico, uno dei principali componenti dell'urina.

#### COME SI MISURANO

Per misurare quanto una sostanza è acida o alcalina si usa una scala di valori a cui viene dato il nome di "pH". Nel campo medico, il pH viene utilizzato per misurare il liquidi organici ed in particolare il sangue, la saliva e l'urina. Questi liquidi vengono definiti:

- **acidi**, quando il pH è compreso tra 0 e 7,06,
  - **neutri**, quando il pH è uguale a 7,07,
  - **basici o alcalini**, quando il pH è compreso tra 7,08 e 14,14.
- Pertanto, più basso è il pH e più è acida la sostanza in esame.

#### IL RAPPORTO ACIDO/BASICO DELLE CELLULE

Tutte le reazioni all'interno del nostro organismo, che definiscono le condizioni essenziali di un ambiente in cui la "vita" sia possibile, si svolgono nell'ambito di determinati valori, tra questi il più importante è il rapporto acido/basico.



Tutto quello  
che c'è da  
sapere sulla  
Termografia



Richiedi il libro  
è GRATIS »

Per una buona salute questo rapporto dovrebbe sempre rimanere costante, si possono però creare delle condizioni troppo acide (situazione assai frequente) o troppo basiche (condizione abbastanza rara). Affinché l'equilibrio vitale delle cellule si possa mantenere, il loro nucleo deve presentare una reazione acida ed il citoplasma basica o alcalina.

Questa differenza è fondamentale, in quanto permette lo scambio di nutrienti e informazioni tra nucleo e citoplasma. Solo in presenza di una differenza può avvenire uno scambio, la batteria fornisce corrente proprio perché i suoi poli hanno un potenziale elettrico differente.

Se l'ambiente in cui vivono le cellule diventa molto acido questa acidità penetrerà all'interno delle cellule alterando il pH del nucleo e creando i presupposti per quei fenomeni incurabili che vengono comunemente chiamati "malattie da degenerazione cellulare", dei quali i tumori sono certamente i più conosciuti.

### COME SI CREANO GLI ACIDI NELL'ORGANISMO

Nell'organismo umano troviamo diversi acidi, alcuni utili (come quelli che costituiscono i succhi gastrici) ed altri assai pericolosi che, quando si accumulano, sono la causa primaria di molte malattie, tra cui i reumatismi, l'artrite, l'artrosi, l'osteoporosi e la gotta.

**Vi sono due fonti principali che fanno crescere l'acidità organica:**

- il ricambio cellulare,
- l'alimentazione.

A queste vanno aggiunte un'intensa attività muscolare (formazione di acido lattico), gli stati febbrili accompagnati da un'accelerazione del metabolismo dovuta a malattie ematologiche (es. linfoma, leucemia o anemia emolitica) e le situazioni in cui aumenta la proliferazione e morte delle cellule organiche (es. la psoriasi).

#### IL RICAMBIO CELLULARE

Nel ricambio cellulare, che avviene incessantemente nel nostro organismo, le cellule vecchie o degradate vengono distrutte ed eliminate, ed è proprio la distruzione del nucleo di tali cellule che, dopo vari passaggi, crea acido urico e ammoniaca. L'acidità prodotta in questo modo viene generalmente smaltita perfettamente dall'organismo.

#### L'ALIMENTAZIONE

Vi sono bevande e alimenti che non sono affatto acidi eppure inacidiscono l'organismo mentre altri, ad esempio gli agrumi, anche se lo sono hanno una azione alcalinizzante. Come si spiega?

Nel primo caso si tratta di alimenti che pur non essendo acidi creano con la loro digestione una notevole produzione di acido urico perché contengono molte purine, sostanza bianca e cristallina che si trova nel nucleo delle cellule e rappresenta uno dei componenti elementari del DNA.

Nel secondo caso si tratta di alimenti acidi ma che una volta digeriti presentano delle ceneri alcaline. Si può determinare se un alimento è acido o alcalino esaminando le ceneri residue dopo la sua digestione. Se i minerali alcalini (calcio, potassio, sodio e magnesio), predominano sui minerali acidi (cloro, azoto, zolfo e fosforo), quell'alimento sarà classificato come alcalino e viceversa.

### LE PURINE NEGLI ALIMENTI

Quando le cellule degli alimenti vengono distrutte con la digestione, le purine presenti, danno luogo ad acido urico. Pertanto più un cibo contiene purine e più acido urico verrà generato. Va notato che i frutti freschi o secchi non contengono purine.

E' scientificamente provato che dopo un pasto abbondante di cibi ricchi di purine si riscontra un notevole aumento di acido urico nel sangue, specialmente se il pasto è stato accompagnato da bevande alcoliche.

Segue una tabella con vari alimenti ed il loro contenuto di purine.

[Scegli Tul ▶](#)

[Esercizi  
Chimica  
Organica](#)

Auto  
Universitario Low Cost. A partire da 190 euro.

Informati!  
[La Pancia](#)  
[Piatta Dieta](#)

Risultati  
Straordinari Da Questo Strano Trucco. Inizia Oggi!  
[www.italadieta.com](http://www.italadieta.com)

[Erbe per Dimagrire](#)  
Dimagrisci in Modo Naturale: Basta Ripulire il Tuo Organismo. Prova!  
[www.DrNatura.it/Dimagrire](http://www.DrNatura.it/Dimagrire)

[Università online](#)  
5 Facoltà, 12 Indirizzi di Studio e Sedi in tutta Italia. Chiedi info!  
[www.uniecampus.it/unive...](http://www.uniecampus.it/unive...)

Scegli Tul ▶

**Prodotti****NAMED Sport**

Miglior qualità al  
Miglior prezzo  
Grandi sconti  
proteine  
aminoacidi  
[www.NamedOnline.it/Sport](http://www.NamedOnline.it/Sport)

**Ionizzatori****certificati**

purificatori aria a  
alta efficienza  
ultimi giorni  
offerte da soli  
119€  
[www.virtualbazar.it](http://www.virtualbazar.it)

**Assorbimento****sonoro**

Il miglior  
prodotto mai  
esistito lo trovi  
anche al Tatà. By  
Isolcentro.  
[www.acousticprivilege.it](http://www.acousticprivilege.it)

**Dieta**

Calcola gratis il  
tuo peso forma  
ed elabora una  
dieta equilibrata!  
[www.perdipesosystem.it/...](http://www.perdipesosystem.it/)

<b>Cibi con alto contenuto di purine (da 100 a 1000 mg per 100 g di cibo).</b>	<b>Cibi con medio contenuto di purine (da 9 a 100 mg di purine per 100 g di cibo). E' consigliata solo una porzione di carne, pesce o pollame (90g) o un piatto di questi vegetali al giorno.</b>	<b>Cibi con basso o trascurabile contenuto di purine (da 0 a 9 mg di purine per 100 g di cibo)</b>
Acciughe Aringhe Cervello Carne tritata Consommè (brodo di carne) Cuore Dadi ed estratti di carne Lievito di birra Miti o cozze Oca Rene Sardine Sgombro Sugo di carne Uova di pesce	Asparagi Carne, pesce e pollame (eccetto quelli della prima colonna) Crostacei Fagioli secchi Funghi Lenticchie Piselli secchi Spinaci cotti	Aceto Burro e margarina (moderatamente) Bibite gassate Budino Caffè Cereali Cioccolato Formaggio Grassi (moderatamente) Frutta Gelatina di frutta Gelato Latte Noci Olive Pane o crackers Panna (moderatamente) Pasta Pop-corn Riso Sale Spinaci cotti Tè Torte e biscotti Uova Vegetali (eccetto quelli nella prima colonna) Zucchero e dolci

**LE CENERI RESIDUE DEGLI ALIMENTI** ↗

Tutti cibi sono "bruciati" nell'organismo e lasciano un residuo, definito "ceneri", che possono essere neutrali, acide o alcaline, in relazione alla composizione minerale dell'alimento.

Se nelle ceneri predominano sodio, potassio, calcio e magnesio, esse sono alcaline. Se predominano zolfo, fosforo, cloro e acidi organici non metabolizzati, sono considerate acide. Per mantenere l'equilibrio acido/basico del corpo (80% acido e 20% basico) almeno l'80% dei cibi che consumiamo devono produrre ceneri alcaline.

Nella tabella verde sono elencati i cibi in ordine decrescente in grado di reintegrare le riserve alcaline del corpo; il numero positivo indica il loro potere alcalinizzante. Nella tabella rossa sono elencati i cibi in ordine decrescente in grado di produrre acidità nel corpo; il numero negativo indica il loro potere acidificante.

<b>Cibi che producono ceneri alcaline</b>	<b>Cibi che producono ceneri acide</b>
Spinaci * 150 grammi +556	

Foglie di barbabietola	150 grammi	+478	Pettini (Capesante)	nr. 2	-226
Miele	1 cucchiaio da tavola	+360	Ostriche medie	nr.° 5	-209
Sedano	200 grammi	+341	Lenticchie secche	50 grammi	-171
Fichi secchi	nr. 5	+297	Sardine fresche o sott'olio	100 grammi	-160
Carote	80 grammi	+282	Farina d'avena	80 grammi	-95
Fagioli germogliati	50 grammi	+282	Bresaola o Carne salata	100 grammi	-80
Crescione	150 grammi	+192	Prosciutto crudo	100 grammi	-78
Lattuga	150 grammi	+170	Aragosta	100 grammi	-78
Fagioli crudi	80 grammi	+142	Noccioline	50 grammi	-78
Fagioli secchi	80 grammi	+123	Merluzzo	100 grammi	-51
Cavolo cappuccio	150 grammi	+111	Pasta di grano	70 grammi	-50
Broccoli	150 grammi	+101	Burro	25 grammi	-49
Barbabietole da zucchero	80 grammi	+98	Pollo	100 grammi	-43
Cavolini di Bruxelles	80 grammi	+95	Braciola di agnello	100 grammi	-40
Cetrioli	1 cetriolo piccolo	+71	Germe di grano	1 cucchiaio	-38
Pastinaca	1/2 grande	+67	Riso integrale	70 grammi	-29
Ravanelli	nr. 7	+64	Farina di grano integrale **	70 grammi	-26
Piselli secchi	50 grammi	+57	Farina bianca **	70 grammi	-26
Funghi	100 grammi	+50	Salmone	100 grammi	-26
Cavolfiori	100 grammi	+50	Fetta di carne di manzo	100 grammi	-24
Ananas	100 grammi	+44	Tacchino	100 grammi	-23
Avocado	80 grammi	+44	Orzo	70 grammi	-21
Uva passa	50 grammi	+42	Agnello	100 grammi	-17
Datteri secchi	nr. 7	+40	Pane bianco **	80 grammi	-15
Fagiolini	100 grammi	+39	Pancetta affumicata	40 grammi	-10
Meloni	250 grammi	+38	Noci	nr. 10	-10
Limone succo	30 grammi	+33	Crusca di grano	1 cucchiaio da tavola	-10
Amarene	50 grammi	+30	Uova	nr. 2	-9
Mandarini	80 grammi	+29			
Fragole	80 grammi	+28			
Patate	100 grammi	+26			
Patate americane	100 grammi	+26			
Pompelmi succo	80 grammi	+25			
Albicocche	80 grammi	+25			
More	50 grammi	+22			
Arancie succo	80 grammi	+22			

Pomodori crudi	50 grammi	+21
Pesche	100 grammi	+21
Lamponi	50 grammi	+19
Banane	1 piccola	+18
Cipolle	1 piccola	+14
Uva	1/2 tazza	+10
Pere	80 grammi	+10
Mirtilli	30 grammi	+5
Mele	80 grammi	+5
Angurie	100 grammi	+5
Piselli verdi	50 grammi	+5
Olio d'oliva		0
Olio di mais **		0
Zucchero **		0

Pane di grano integrale **	80 grammi	-8
Bracioli di maiale	100 grammi	-6
Miele	4 cucchiai	-4
Gamberetti	50 grammi	-4
Mais fresco	50 grammi	-2

\* E' meglio consumarlo crudo.

\*\* Alimento poco consigliato.

Copyright 1996-1999 by B. Company New Plymouth, Idaho (19/11/2002).  
[www.docgolob.com/abco/aw/nutrition/alkaacid.htm](http://www.docgolob.com/abco/aw/nutrition/alkaacid.htm) Da distribuire liberamente.

## GLI ALIMENTI APPORTATORI DI ACIDITA' ORGANICA

Alcuni tipi di frutta o verdura fresca. L'organismo di una persona sana e non affaticata, è normalmente in grado di trasformare gli acidi naturali di molti alimenti crudi (ad es. limoni, pompelmi, pomodori, acetosa, frutti aciduli) in carbonati alcalini, che sono basici ed utili all'economia dell'organismo.

Quando, invece, la persona è stanca o stressata, l'energia nervosa necessaria per una completa digestione e assimilazione non è sufficiente, pertanto l'organismo non è in grado di operare le dovute trasformazioni e gli acidi degli alimenti possono entrare nella circolazione sanguigna e distribuirsi nell'organismo.

### BEVANDE

Quasi tutte le bevande gassate, acqua esclusa, tendono ad acidificare l'organismo. I vari tipi di Cola, per esempio hanno un pH che si aggira intorno al 2,4, mentre limonate e aranciate vanno da 2,9 a 3,2. Anche i succhi di frutta conservati sono assai acidi, anche quelli che apparentemente vi sembrano molto dolci come quello di pera.

### CEREALI

Tutti i cereali, ad eccezione del miglio, lasciano delle ceneri acide. Grano ed avena sono i più acidi di tutti.

### LATTICINI

I latticini e i formaggi di vacca, sono generatori di molta acidità ed andrebbero sostituiti con quelli di capra o di pecora.

### PRODOTTI CARNEI

La digestione dei prodotti carnei crea una notevole quantità di acido urico, perché il nostro fegato non è in grado di trasformare l'acido urico in una sostanza più semplice, al contrario di quanto capita nella maggior parte degli animali carnivori dove tramite l'enzima allantoina (assente nell'uomo), viene trasformato in un liquido innocuo che viene poi espulso con l'urina.

### PRODOTTI CONSERVATI

Tra i prodotti conservati risultano molto acidi i vari tipi di "latte" derivati dai cereali: latte di soia, avena, riso, ecc. e anche, come già ricordato, tutti i succhi di frutta. Per questi ultimi cambia radicalmente il discorso se vengono ottenuti poco prima di essere consumati, quindi via libera alle spremute di frutta e ai centrifugati di verdura.

CIBI ACIDI			
Varie	Frutta acida (lascia però ceneri alcaline)	Verdura acida	Frutta acidula (lascia però ceneri alcaline)
Aceto Bevande a base di Cola Bibite gassate Succhi di frutta conservati Latte di soia, avena, riso, ecc.	Ananas Arancia Cedro Limone Mela acida Melagrana Pesca acida Pompelmo Susina acida Uva acida.	Pomodoro cotto	Albicocca Cerimolia Ciliegia dolce Fichi freschi Mela dolce Mango Mangostano Mirtilli Pera Papaia Pesca dolce Susina dolce.

### I MEZZI DI DIFESA DELL'ORGANISMO

L'organismo non può permettere che l'equilibrio acido/basico venga turbato, pertanto deve provvedere, per quanto gli risulta possibile, a neutralizzare gli acidi in eccesso. Questa neutralizzazione viene compiuta mobilitando alcune sostanze alcaline e vari sali minerali, entrambi prelevati dalle riserve dell'organismo.

I minerali alcalinizzanti (calcio, potassio, sodio e magnesio), per es., vengono sottratti alle ossa, ai denti ed alle cellule di tutti i tessuti. Questo spiega in modo evidente perché i grandi consumatori di aceto e sottaceti hanno una dentatura con molti problemi.

Anche gli organi emuntori (reni, pelle, intestino, ecc.) vengono sottoposti ad un super lavoro nel tentativo di eliminare gli acidi pericolosi ed i minerali in eccesso dovuti ai processi di neutralizzazione di cui sopra. Le mucose di questi organi, a cui dovremmo aggiungere i bronchi, le ghiandole salivari e lacrimali, la vescica, ecc., sono ovviamente danneggiate da queste sostanze corrosive e si possono creare i presupposti per vari disturbi (problemi della pelle, infezioni cosiddette micobiche, infiammazioni, litiasi o calcoli, ecc.).

Ricorda che finora abbiamo esaminato i fatti utilizzando molta "teoria", ma per restare sani sarà sufficiente seguire queste poche ed efficienti regolette valide per tutti i giorni:

#### APPENA ALZATI

Una tazza d'acqua calda con il succo di mezzo limone ed eventualmente poco zucchero di canna. Solo all'occorrenza una bustina di Trocà o Polase che apporta all'organismo una miscela di Magnesio/Potassio che donano vigore ed energia.

#### COLAZIONE

Frutta di stagione (una qualità per volta), oppure: Yogurt, oppure: biscotti con poco zucchero e infuso di erbe non dolcificato.

Ricordare che zuccheri + amido creano fermentazione e quindi acidificazione.

Pertanto evitare pane e miele e pane e marmellata.

Non usare succo di arancio con pane, torte o biscotti.

Ricordare che acido + amido creano fermentazione e quindi acidificazione.

**PRANZO** Solo il primo piatto con contorno di verdure crude. Qualche oliva nera ed un pacchetto di crackers per chiudere in bellezza. Niente frutta o dessert!  
Non usare aceto o limone sull'insalata perché acidi + amidi producono fermentazione e quindi acidificazione.

**CENA**

Solo il secondo, alternando: pollo, formaggio di capra o pecora, uova, yogurt, pesce. Sempre accompagnato da verdura cruda. Niente frutta o dessert!  
Non usare aceto o limone sull'insalata perché acidi + amidi producono fermentazione e quindi acidificazione.

**RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI** 

- 1. Viktoras Kulvinskas, *Survival in the 21th century (Sopravvivere nel 21° secolo)*,  
p. 101.  
Omangod Press, Connecticut, U.S.A., 1975.
- 2. *Gale Encyclopedia of Medicine*.  
Published December 2002. Gale Group The Essay Author is Janis O. Flores.
- 3. Jacobs, David S., et al. *Laboratory Test Handbook*, 4th ed.  
New York: Lexi-Comp Inc., 1996.
- 4. Pagana, Kathleen Deska. *Mosby's Manual of Diagnostic and Laboratory Tests*.  
St. Louis: Mosby, Inc., 1998.
- 5. Cahill, Mathew. *Handbook of Diagnostic Tests*.  
Springhouse, PA: Springhouse Corporation, 1995.

Sommario "Alimentazione e salute"	
-----------------------------------	--

Domenico Antonio Veneziano  
Via Valverde, 96 - Botticino - Brescia  
Tel. 328 1805682  
[d.veneziano1@gmail.com](mailto:d.veneziano1@gmail.com)

[Torna all'inizio pagina](#) 

