

## ***Acidosi ed Alcalosi***

Per l'equilibrio dei processi vitali, il nostro organismo deve mantenere un PH stabile e leggermente basico. PH acido significa che il corpo non è più in grado di compensare e compensarsi, con conseguente accumulo di tossine acide e/o perdita di sostanze basiche come sodio, calcio, magnesio, fondamentali per il nostro metabolismo. Questo crea una sofferenza, che si può manifestare con sintomi dolorosi, e che può essere risolta con l'apporto di sostanze basiche quali i carbonati, i bicarbonati, i citrati e i fosfati.

Il PH è una misura che esprime il grado di acidità delle soluzioni; è un valore, espresso in termini logaritmici, della concentrazione di ioni idrogeno nei liquidi corporei. Quando questo stato d'equilibrio acido-base si modifica, anche leggermente, si hanno alterazioni nelle normali reazioni biochimiche cellulari ed enzimatiche che stanno alla base della vita. Il nostro organismo cerca di mantenere lo stato leggermente basico attraverso tre meccanismi:

1. I sistemi tampone del sangue che sono dati dai rapporti Acido carbonico/Bicarbonato, Acido fosforico/ fosfato

2. Attraverso la respirazione con gli scambi d'anidride carbonica ed ossigeno: se aumenta la respirazione, diminuisce la concentrazione d'anidride carbonica e quindi di acido carbonico e di idrogenioni (ioni H<sup>+</sup>). Quando la respirazione diminuisce accade il contrario. Da ciò si evince che l'esercizio fisico, attuato in aerobiosi, vale a dire con apporto d'ossigeno, è un nutriente per il nostro corpo. Perché il movimento sia efficace dobbiamo sottrarre **180 - età - 5** se non eseguiamo attività sportive da molto tempo. Sono i battiti cardiaci che non dobbiamo superare durante l'esercizio fisico per il giusto nutrimento di ossigeno ai tessuti. Per esempio, ad una persona di 45 anni, non sportiva, la formula da applicare sarà: **180 - 45 - 5 uguale 130**. Durante l'attività sportiva o uno sforzo qualsiasi, non dovrà superare i 130 battiti il minuto. Se ciò dovesse accadere, l'esercizio fisico porterà anaerobiosi (mancanza d'ossigeno) ai tessuti, acidosi lattica, dolore e fame dopo lo sforzo. La misurazione dei battiti cardiaci all'arteria del polso durante gli esercizi, e la sensazione di sazietà o fame alla fine del movimento, sono segni di buona o non riuscita attività sportiva. Questo spiega come mai si ha più fame quando svolgiamo attività lavorative statiche e sedentarie, proprio perché il corpo non è ossigenato, in altre parole non è nutrito dall'ossigeno ed ha bisogno di mangiare di più.

3. L'escrezione urinaria è il sistema di regolazione più lento, ma anche più efficace di quello respiratorio: i tubuli renali aumentano o diminuiscono la secrezione di idrogenioni per mantenere il PH del sangue a valori costanti.

4. La Matrice extracellulare è in grado di intervenire, durante il giorno, sottraendo tossine acide ai tessuti, per poi rilasciarle durante la notte e permettere la loro escrezione attraverso i reni.

Quando questi sistemi vengono sovrastimolati per lungo tempo si ha una congestione della matrice ed un esaurimento di minerali alcalinizzanti (sodio, potassio, magnesio, calcio) fondamentali per la rigenerazione dei sistemi tamponi organici. Avremo perciò una iperacidificazione dei vari organi e apparati.

Le principali cause di acidosi sono: alimentazione ricca di cibi acidogeni, proteine animali. Vita sedentaria, scarsamente ossigenata. Malattia. Inquinamento ambientale. Età, stress. Uso ed abuso di farmaci in particolare antinfiammatori come i salicilati. Disfunzioni del metabolismo.

Le conseguenze dell'acidosi acuta e cronica degli organi saranno: stanchezza, iperidrosi, sudorazione acida, freddolosità, invecchiamento precoce, disturbi cardiovascolari e gastrointestinali (stipsi, alitosi, ulcere, litiasi biliare); disturbi metabolici, nervosi, affezioni della pelle; disturbi osteoarticolari (osteoporosi, artrite, artrosi, decalcificazioni, dolori articolari); disturbi immunitari, predisposizione ad infezioni, infiammazioni ed allergie, riniti allergiche, asma.

Per ripristinare il giusto equilibrio acido base negli stati di acidosi tissutale dobbiamo innanzitutto, alimentarci con cibi alcalinizzanti (molta frutta e verdura preferibilmente crude).

Esercizio fisico in ambienti ben ossigenati, rilassamento, respirazione corretta.

Assunzione di particolari minerali e sostanze alcalinizzanti.

***Dott. Giovanni Angilè***  
**Medico Chirurgo**

Agopuntura - Omeopatia - Neuralterapia - Mesoterapia Omeopatica – Riflessoterapie  
Terapia del dolore - Chiroterapia (Manipolazioni Vertebrali)  
Kinesiologia Applicata - Ipnosi - Allergie Alimentari

Per informazioni telefonare al: 349 2344166  
Studio: Via Nino Bixio, 9 - 35030 Caselle di Selvazzano (PD)  
Sito internet: [www.giovanniangile.it](http://www.giovanniangile.it)