



## CORRELAZIONE TRA CIBO E pH DELLE URINE

Serra A., Zara V., Tornisello I.

Studio Nutrizionistico AS – Lecce

Università degli Studi di Lecce, Facoltà di Scienze, Corso di Laurea in Biologia

### Abstract:

È noto che la nutrizione ha una forte influenza sull'equilibrio acido-base dell'organismo; si ritiene, infatti, che una delle cause più comuni dell'acidità temporanea dell'urina, in assenza di malattia, sia l'alimentazione. Dal punto di vista nutrizionale, la classificazione degli alimenti non dovrebbe essere fatta in base alla loro acidità o alcalinità, bensì sulla loro proprietà acidificante o alcalinizzante, cioè in base all'influenza che questi esercitano sul corpo.

Infatti non è direttamente correlato il pH dell'alimento con la variazione del pH delle urine; pertanto un alimento acido può anche alcalinizzare alcuni liquidi fisiologici e viceversa; in effetti, molti alimenti che hanno un pH acido sono alcalinizzanti.

Molti ricercatori hanno evidenziato l'importanza dell'equilibrio acido-basico del nostro organismo ed in particolare dei liquidi organici e tissutali: una nozione finora "trascurata" dalla maggior parte di coloro che promuovono e suggeriscono stili di vita nutrizionali. È importante raggiungere questo equilibrio quando il nostro corpo tende per natura all'acidità e l'alimentazione e le condizioni di vita moderne contribuiscono ad acidificarlo.

Numerosi sono gli studi che si ritrovano in letteratura sull'argomento ed altrettanto cospicue le teorie volte a dimostrare che l'alimentazione moderna ed i ritmi troppo frenetici sono la causa di numerosi disturbi quali, intolleranze ed allergie alimentari, sovrappeso, etc..., che si manifestano sempre più con maggiore frequenza. Anche per altre patologie, come artrite, osteoporosi, gotta, ecc. molti Autori concordano che l'acidificazione dei liquidi organici ne è la causa primaria.

### Conclusioni

La ricerca ha valutato sperimentalmente su un campione d'individui l'effetto acidificante o alcalinizzante di molti alimenti. Ciò ha permesso di confrontare i dati in letteratura, spesso dedotti da calcoli biochimici, con i nostri valori ottenuti sperimentalmente.

Queste valutazioni, derivanti da studi sull'uomo, hanno permesso anche di dimostrare che i dati possono talvolta essere contrastanti, in relazione al diverso metabolismo di ogni soggetto. Ciò impedisce di formulare delle conclusioni *definitive* sul ruolo di alcuni alimenti.

Alla luce di quanto valutato, è possibile concludere inoltre che l'alimentazione è in grado di influenzare l'equilibrio acido-base, a causa:

- della differente composizione chimica (il contenuto in proteine, cloruri, fosforo, sodio, potassio, calcio e magnesio) del cibo;
- del differente assorbimento intestinale di alcuni nutrienti;
- della produzione di acido solforico da parte degli amminoacidi solforati;
- del grado di dissociazione del fosforo a pH fisiologico;
- della presenza di cationi bivalenti, come il calcio e il magnesio.

Tuttavia, i risultati ottenuti da questa ricerca, hanno permesso di definire, tra gli alimenti presi in esame, quelli che in seguito ad un'attenta analisi dei campioni delle urine, sicuramente si definiscono come potenzialmente acidificanti o alcalinizzanti in analogia ai dati biochimici.

Lecce, dicembre 2007

(Tesi di Laurea, Corso di Laurea triennale in Biologia di: Tornisello Irene)

Per il testo completo consultare:

Prof. V. Zara – Di.S.Te.B.A. Università del Salento, Corso di laurea in Scienze Biologiche  
oppure inviare un messaggio per posta elettronica a: [as@pec.scienzadellalimentazione.it](mailto:as@pec.scienzadellalimentazione.it)