

IL PH

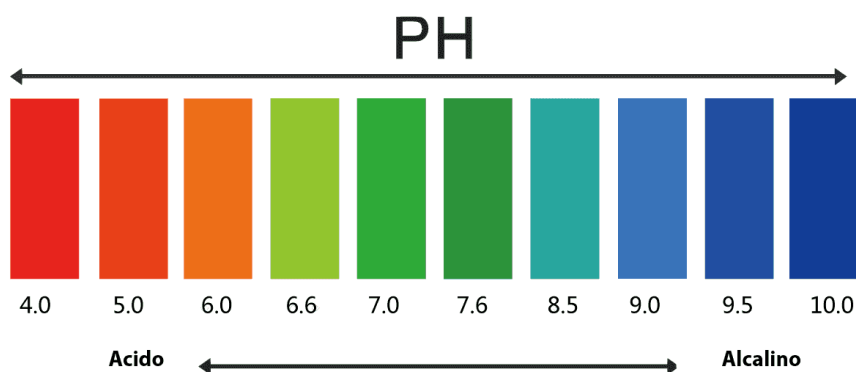
PH= potenza Idrogeno

Si usa per indicare la **grandezza che misura l'acidità o alcalinità di una soluzione acquosa.**

Per un PH 7 valore neutro

PH < 7 PH acido

PH > 7 PH alcalino



Fatte queste premesse, perché è importante il PH per il nostro organismo?

Il nostro **sangue**, di cui tutti sanno, o immaginano, le tante funzioni che ha, deve avere un **PH costante, tendente all'alcalino (PH 7,35-7,40)** e assolutamente mantenerlo costante nel tempo; tant'è vero che nelle condizioni di premorte il PH comunque si abbassa e questo non consente la vita.

Nel nostro organismo c'è un'altra zona dove il PH è importante ed è la **matrice extracellulare**, lo spazio tra cellule e cellule dove avvengono tutti gli scambi tra sostanze nutritive e scorie tossiche che da alle cellule.

Considerato che i nostri processi vitali (se il nostro stile di alimentazione e abitudini di vita sono scorrette) producono spesso un **eccesso di scorie tossiche acide**. Quando abbiamo tante scorie acide, che il nostro organismo non riesce a smaltire, le stocchiamo inizialmente nella matrice extracellulare e quando anche questa è satura, il nostro organismo, sempre per mantenere una condizione indispensabile che è il PH del sangue a 7,35-7,40 si appropria delle nostre scorte alcaline che sono i bicarbonati delle ossa, per tamponare l'acidosi.

Un esempio classico di che cosa è l'acidosi è quando facciamo una corsa, e magari non siamo allenati, che ad un certo punto dobbiamo fermarci per il male ai muscoli delle gambe; è l'acido lattico prodotto dal metabolismo intenso che non riusciamo a smaltire ed abbiamo bisogno quindi di riposo per stare meglio. Quindi quando siamo in acidosi noi siamo nelle curve!...Sì perché tutte le patologie degenerative comunque stanno bene nell'acidosi ma le nostre cellule sane no!

Cosa dobbiamo fare?

Troppo lungo da spiegare; dobbiamo comunque **cambiare stile di vita e di alimentazione** in modo da diminuire tutto ciò che ci causa l'acidosi e nel contempo dobbiamo **apportare al nostro organismo sostanze e liquidi alcalini**. Bisogna ricordare che anche lo stress, comune oggi a quasi tutte le persone, attraverso l'attivazione di sistemi particolari, ci porta ad essere acidi in tutti i sensi!



Borgomanero, lì 03.09.2019

Dott. Alberto Antamati