

Acidosis

El nivel de ácidos y bases es una variable que siempre está presente en el organismo humano y es de vital importancia para la salud que exista una proporción equilibrada entre ellos. Dicho nivel se define mediante el valor de pH, es decir, mediante el pH se mide el grado de acidez o basicidad de cualquier sustancia.

En una persona sana el pH de la sangre (la linfa, el líquido cefaloraquídeo, etc.) se ubica entre 7,35 y 7,45. En este rango normal de pH, todas las enzimas y electrolitos de los sistemas digestivos, los órganos y el sistema glandular, funcionan óptimamente. Cuando las enzimas y electrolitos funcionan óptimamente, las células de las glándulas y órganos también trabajan en óptimo rendimiento.

Cuando se incrementa el nivel de acidez, la sangre logra conservar este vital equilibrio debido a ciertos mecanismos de autorregulación (homeostasis). Lo hace a través del aporte de bases (álcalis) que neutralizan los ácidos. Por ello, para obtener un sano metabolismo celular es preciso que, junto al oxígeno, la sangre tenga un constante flujo de sustancias de naturaleza alcalina, a fin de poder neutralizar los ácidos.

¿Por qué se acidifica el cuerpo humano?

El cuerpo humano tiene un diseño alcalino pero todas las funciones que se desarrollan en él son acidificantes: la oxidación para obtener energía para movernos, la secreción de nuestras glándulas, la digestión, etc. Del mismo modo, existen numerosos agentes externos como el sol, la contaminación, sustancias químicas en productos de belleza y hábitos poco saludables como una mala alimentación, estrés, vida sedentaria o consumo excesivo de alcohol que acidifican nuestro cuerpo.

En primera instancia la sangre obtiene las bases de los alimentos para neutralizar los ácidos. En caso de ulterior necesidad -sea por exceso de ácidos o por carencias nutricionales de bases- puede recurrir a la reserva alcalina de huesos, dientes o tejidos. De este modo la sangre se convierte en un "ladrón" de la estructura orgánica, con el único objetivo de restablecer el vital equilibrio ácido-básico. Así se pone en marcha el mecanismo de descalcificación y desmineralización. Estos mecanismos conducen al desgaste de huesos, degeneración de las articulaciones, cabello débil, lesiones en mucosas y afecciones en vías respiratorias.

De esto se desprende que es importante el aporte de alcalinizantes a nuestro organismo a través de los alimentos que ingerimos, tratando de evitar alimentos y situaciones acidificantes. Cuando el pH se vuelve ácido hay deficiencia de oxígeno, generando microformas anaeróbicas dañinas, y formaciones de gérmenes, hongos y virus.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

Otros factores importantes que debemos conocer sobre la acidosis:

- Los alimentos que consumimos se transforman en desechos ácidos y la importancia de expulsarlos a su debido tiempo es sumamente importante.
- La sangre ácida se coagula más rápidamente y provoca que se obstruyan las venas.
- La sobre-acidez interfiere con la vida misma; es principalmente la responsable de todas las enfermedades, incluyendo ataques cardíacos, envejecimiento prematuro y la obesidad.
- Las células del organismo son levemente ácidas pero están rodeadas de un fluido alcalino. La polaridad es esencial en la química o para el intercambio de energía, pero ésta se dificulta con la acidez. Esta es una de las razones por que las personas pierden su energía.
- El pH ácido interfiere con la absorción de minerales por lo que la absorción del calcio será ineficiente.
- El exceso de acidez debilita todos nuestros sistemas y obliga al organismo a obtener los minerales no recibidos de los órganos vitales y huesos tratando de neutralizar la acidez.
- El organismo crea el colesterol (depósitos de grasas) para protegerse de la acumulación de desechos ácidos cristalizados fuera de los órganos vitales como el hígado, corazón y riñones.

Alimentos alcalinos y ácidos

Los alimentos que contribuyen con los macro y los micronutrientes necesarios para nuestro sustento y mantenimiento diario, también son los responsables de las aportaciones de acidez y alcalinidad a nuestro organismo. De esta manera, se establece la dualidad entre la alimentación alcalina y la acidificante para lograr estar en perfectas condiciones de salud. Los alimentos provocan una reacción ácida o alcalina que se manifiesta en el pH de la sangre, indiferentemente del pH que posea cada alimento, por eso los alimentos se clasifican en "alcalinos" y "ácidos".

Un estilo de vida alcalino comporta, entre otros, llevar una alimentación en la que el 80% de nuestra dieta se base en alimentos alcalinizantes y el restante 20% consista en alimentos no tan alcalinizantes, pero saludables y con otras propiedades nutricionales. Los alimentos alcalinizantes son principalmente vegetales, semillas, frutas, legumbres, frutos secos, algas, aceites vegetales de primera prensa, hidratos de carbono integrales, entre otros, y los acidificantes (no recomendados) son los dulces, proteínas animales, hidratos de carbono refinados, lácteos y alcoholes, entre otros (ver tabla adjunta).

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

TABLA DE ALCALINIDAD Y ACIDEZ DE LOS ALIMENTOS

ALCALINIDAD ALTA	ALCALINIDAD MEDIA	ALCALINIDAD BAJA	ALIMENTOS SU CLASIFICACIÓN	ACIDEZ BAJA	ACIDEZ MEDIA	ACIDEZ ALTA
Higos secos, pasas, limones,sandías, ciruelas umenoshi, pomelos, mangos, zumo de remolacha, papayas.	Dátiles, uvas, kiwi, papaya, manzanas, peras, piña, caquis.	Coco, naranja, piña, melocotón, mango, fresas, bananas sin madurar, cerezas, coco, lima, melón, sandía, uvas, higos secos.	FRUTAS	Arándanos, albaricoques, bayas de goji, clementinas, ciruelas, frambuesas, fresas, granadas, grosellas, moras, naranjas, nectarinas, jugos de frutas procesados, uvas pasas.	Guindas, ruibardo, mandarinas, fruta enlatada.	Moras, arándanos, ciruelas.
Espinacas, brócoli, espárragos, jugos de verduras, espinaca cruda, ajo, brotes de soja, bulbo de ajo, pepino, raíz de loto, raíz de rábano negro, algas marinas.	Alfalfa, algarroba, algas marinas, berros, borrajas, calabacín, endibias, escarola, habas, hongos, judías blancas, judías negras, judías verdes, miso, rábano blanco rábano rojo, remolacha, tomate, zanahoria, repollo, jeníbre, alcachofas.	Berenjenas, boniato, calabaza, canónigos, cebolla, champiñones, col, coliflor, guisantes, espárragos, lechuga, tomates, lentejas, nabo, patatas, pimientos, puerros, setas, soja +, aceitunas, cascara de papa, alcachofas.	LEGUMBRES Y VERDURAS			
Semillas germinada de avena, semillas de chia.	Almendras, gomasio, piñones, semillas de sésamo, trigo serraceno, tahin.	Castañas, amaranto, arroz salvaje, lentejas,cebada, cous cous, espelta, kamut, linaza, maíz dulce, mijo, nuez de brasil, piñones, quinoa.	CEREALES GRANOS Y SEMILLAS	Arroz integral, arroz basmati, avellanas, avena, copos de arroz,centeno, nuez de cadamia, pan de centeno, pan de salvado, pan germinado, pipas girasol, pipas calabaza.	Pecanas, anacardos, arroz blanco, galletitas, harina integral, nueces, nuez pecana, pan blanco, pastas, pistacho, pastelería, trigo.	Semillas de sandía Cacahuete, buñuelos, harinas refinadas, nueces, panqueques, tortitas fritas.
Aceite de oliva	Áceite semilla de lino, de borraja, de coco (crudo), aceite de sésamo.	Aceite de colza, aceite de lino, aceite de onagra, vinagre de arroz. aceite de cáñola.	ACEITES Y VINAGRES	Aceite de maíz, aceite de girasol, margarinas.	Aceite de hígado de bacalao, grasa animal.	Vinagre de sidra, vinagre de vino.
Agua alcalina, agua de mar,raíz de bardana, diente de león, té de ginseng, zumo de limón.	Té verde, infusiones, ortiga, zumo de frutas ecológicas.	Té de gengibre	BEBIDAS Y REFRESCOS	Té, chocolate, sustitutivos del café, te rojos.	Café con leche, gaseosas, sodas, vinos.	Agua con gas, café, alcohol, cervezas, licores, té negro, refrescos, zumos comerciales.
		Pescados marinos,	CARNES Y PESCADOS	Conejo, gallina, hígadi, liebre, órganos de reses, ostras, carne de venado.	Pavo, pollo, cordero, pato, pescado de agua fría.	Carnes de buefalo, de vaca, cerdo, marisco, sardinas en lata, pescado de granja.
Pimienta cayena, sal marina sin refinar, sal del Himalaya.	Bicarbonato sódico, pimentón, canela, curry, especies aromáticas, pimienta.	Jenjibre, cacao puro, ketchup ecológico, mostaza ecológica, orégano, peregril, romero, sal marina sin refinar, tamari, tomillo.	CONDIMENTOS Y OTROS	Proteína en polvo, sal procesada, suero de proteína en polvo.	Chocolate con leche, ketchup comercial, mayonesa, mermelada, mostaza comercial.	Salsa de soja, escabechados, sal refinada.
Stevia	Jarabe de arce, Jarabe de arroz, sirope de ágave	Miel pura de abeja, azúcar integral de caña, miel salvaje, jalea real, polen	EDULCORANTES	Miel procesada, melaza, sirope de arroz.	Azúcar blanca, azúcar morena.	NutraSweet, Equal, aspartamo, sweet n low, destrosa, drogas químicas, medicamentos,manitol, neotame, sacarina, salsa de soja, sorbitol.
	Leche humana, leche de almendras	Descremados lácteos, cuajada, cuajada de cabra, leche ce coco, leche de soja, queso de cabra, queso de soja (tofu), suero de leche, leche de avena.	HUEVOS LACTEOS Y DERIVADOS	Huevos camperos, leche entera de vaca, mantequilla, nata, queso cottage, yogur entero, requeson.	Huevos, yogur de sabores, clara de huevo, helados lácteos, manteca, queso Camembert, quesos curados.	Queso parmesano, queso rallado, quesos procesados, queso fundido.
LA MIEL: Ciertamente es algo acidificante dado que su contenido en azúcar es alto. Pero debido a la gran cantidad de ácidos naturales, proteínas, aminoácidos, enzimas y otras sustancias beneficiosas que posee es recomendable consumirla pero sin abusar de ella. No consumir si se quiere adelgazar o en caso de diabetes. SAL MARINA SIN REFINAR O SAL DEL HIMALAYA: Altamente alcalinizante y con gran cantidad de nutrientes posee más de 84 minerales. Contiene menos sodio que la sal común por ello puede ser consumida por persons preocupadas por su tensión.			EL LIMÓN: Ciertamente su zumo es muy ácido, pero una vez lo digerimos la gran cantidad de nutrientes y minerales que posee lo hacen un alimento muy alcalinizante, por ello se recomienda su consumo. A poder ser disolver 2 limones en un litro de agua mineral con una cucharadita de Bicarbonato sódico. LOS DÁTILES NATURALES: Por la gran cantidad de nutrientes y minerales que aportan son excelentes para incorporar a la dieta del runner. Debido al alto contenido de azúcar son algo acidificantes pero como hemos comentado se recomienda su consumo por los deportistas.			
ACLARACIONES A LA TABLA						

En definitiva, mantener un sano equilibrio corporal alcalino-ácido nos permite:

- Potenciar nuestro estado de salud.
- Aumentar nuestro nivel de energía y vitalidad.
- Incrementar la calidad de la nutrición celular.
- Ayuda a encontrar nuestro peso ideal.
- Fortalecer nuestro sistema inmunológico.
- Prevenir las enfermedades.

Para prevenir y curar el exceso de acidez en el organismo hay que restablecer unas condiciones ideales por medio de:

- Una alimentación sana rica en frutas y verduras
- Restringir al máximo el aporte de alimentos acidificantes.
- Eliminar los ácidos acumulados con la ayuda de ejercicio físico moderado (oxigena los tejidos), baños de vapor que produzcan sudoración, y uso de fitoterapia por su capacidad depurativa y sudorífica (drenan los ácidos por la piel y los riñones).
- Tomar un suplemento de sales orgánicas alcalinas.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

Complementos alimenticios

HealthyMega® (HealthAid) por su contenido en:

- Carbonato de calcio: efecto alcalinizante.
- Vitaminas del grupo B
- Kelp: reduce la acidez del organismo. Ayuda a mantener un equilibrio mineral adecuado.