

The
pH Balance
**Guida e Dieta
per la salute**

**Malattie da Reflusso Gastroesofageo,
Sindrome Dell'intestino Irritabile,
Malattie Infiammatorie Croniche Intestinali**

**Soluzioni Pratiche,
Gestione della Dieta,
+ 175 Ricette**

Dr. Fraser Smith, BA, ND

Susan Hannah, BA, BScH

Dr. Daniel Richardson, BS, MSc, PhD

TAITA
PRESS

Introduzione

Secondo l'**Organizzazione mondiale della sanità** (OMS), la salute è "uno stato di completo benessere fisico, sociale e mentale e non la semplice assenza di malattia o di infermità". Un modo per ottenere questa condizione è adottare un corretto stile di vita e una sana alimentazione.

A un certo punto della vostra vita, è probabile che deciderete di iniziare una dieta, per perdere il peso in eccesso ma anche per migliorare la salute. Ne esistono di diversi tipi: senza glutine, senza lattosio, senza allergeni, DASH (Approcci Dietetici per Bloccare l'Ipertensione), mediterranea, a rotazione, elementare, di eliminazione e molte altre. La dieta acido-alcalina, anche conosciuta come la dieta del pH equilibrato, è considerata preventiva e terapeutica per un ampio spettro di condizioni.

Questo regime alimentare riporta l'organismo in uno stato di omeostasi, o equilibrio, dopo che questo è stato alterato o sbilanciato da patogeni (batteri e virus) e da abitudini e stili di vita negativi. Se ci troviamo in uno stato di equilibrio acido-alcalino, sperimentiamo una grande vitalità ma, in uno stato di squilibrio, ci sentiamo poco energici e stanchi. Questa condizione di cattiva salute porta il nostro organismo a essere più vulnerabile alle malattie, in particolar modo ai disturbi legati alla digestione, all'artrite, ai problemi vascolari e alle patologie renali.

Per fortuna, la dieta del pH equilibrato non è difficile da seguire e mantenere. Nonostante la chimica coinvolta nelle misurazioni del pH sia alquanto complicata, la dieta in sé richiede solo una particolare attenzione alle porzioni: 20% di cibi acidificanti e 80% di cibi alcalinizzanti per riequilibrare il pH, mentre per il mantenimento la proporzione è di 40% a 60%. Per alcune persone si tratta di un grande cambiamento – oggi, il rapporto è di 10 a 1 acido-alcalino. La cosiddetta dieta occidentale, con un elevato quantitativo di carni rosse e grassi, è altamente squilibrata. Questo stato è noto come acidosi (o alcalosi, caso raro).

Gli alimenti che assumiamo ogni giorno hanno un certo impatto sul nostro equilibrio del pH, o acido-alcalino. Seguire una dieta a basso contenuto di frutta e verdura alcalinizzanti ma con elevate quantità di zolfo, cibi trasformati, prodotti di origine animale e sodio acidificanti può alterare l'equilibrio acido-alcalino e portare a seri problemi di salute. È curioso come alcuni alimenti, ad esempio il limone e il pompelmo, siano ritenuti acidi mentre in realtà sono alcalini e altri, come i latticini considerati alcalini, producano invece una risposta acidificante. È chiaro che ci sono altre funzioni corporee e acidi prodotti all'interno dell'organismo che influiscono sull'acidità o sull'alcalinità del nostro sistema generale, purché queste funzioni non siano alterate. Al nostro interno abbiamo sistemi preposti a "tamponare" i livelli di acidità poi rimossi dal corpo attraverso l'urina o la respirazione. Quando il pH è equilibrato, i reni recuperano gli elementi tampone e li riportano nel flusso sanguigno.

.....

Prove evidenti dimostrano che misurare regolarmente il pH delle urine può fornire una stima del carico acido presente nella dieta. Per evitare di ripetere queste analisi, abbiamo stilato una lista di alimenti comuni con il corrispondente livello di pH, oltre a un elenco di cibi classificati come alcalinizzanti, leggermente alcalinizzanti, neutri, leggermente acidificanti e acidificanti.

Attenzione: il professionista sanitario a cui vi siete rivolti potrebbe suggerirvi di leggere gli articoli basati su riscontri oggettivi e ricercare siti Internet affidabili prima di iniziare la dieta del pH equilibrato. Siate cauti di fronte a sitiweb che vendono prodotti o che non sono sostenuti da prove evidenti. Si veda la sezione Risorse (pagina 393) per un elenco di siti consigliati. I libri attualmente sul mercato si focalizzano su aspetti diversi della dieta del pH, alcuni informano i lettori sui rischi per la salute causati dalla tipicamente dieta occidentale o altamente acida. Altri si concentrano sul ripristino dell'equilibrio del pH attraverso integratori e enzimi e altri ancora descrivono gli alimenti che sono acidificanti o alcalinizzanti. Diversi libri sono orientati verso una cura omeopatica e offrono descrizioni di integratori e terapie che possono riequilibrare il pH. Infine, esistono libri di cucina con una grande varietà di ricette alcaline pensate per sostenere coloro che seguono questa dieta.

La dieta del pH equilibrato è una delle abitudini alimentari più salutari, nutritive, basata sul consumo dell'80% di cibi alcalinizzanti (integrali e freschi, molta verdura, soprattutto le varietà crude a foglia verde scuro, frutta, radici, legumi e frutta a guscio) ma anche del 20% di alimenti acidificanti. Non vi chiediamo di rinunciare a tutti i vostri cibi acidificanti preferiti – solo a quelli trasformati. *The pH Balance - Guida e Dieta per la salute*, inizia con uno studio del ruolo che un pH equilibrato gioca nel raggiungere un buono stato di salute generale, e poi applica questa conoscenza alla diagnosi e alla gestione di specifiche condizioni patologiche gastrointestinali selezionate, ovvero: malattia da reflusso gastroesofageo (GERD *gastroesophageal reflux disease*), sindrome dell'intestino irritabile (IBS *irritable bowel syndrome*) e malattia infiammatoria cronica intestinale (IBD *inflammatory bowel disease*). La dieta del pH equilibrato che previene e tratta queste condizioni include un piano alimentare sano di 28 giorni e 175 ricette. La nostra attenzione si rivolge in particolar modo agli approcci medici complementari per diagnosticare e curare le condizioni gastrointestinali (GI) e alle connessioni con i meccanismi del pH, visti da questa nuova prospettiva medica. Confidiamo di aver fornito adeguate informazioni e linee guida così che possiate iniziare a controllare la vostra salute, comprendendo anche quando è il momento di affidarsi alle competenze di professionisti sanitari.

Gli autori

Questo libro è il frutto di accurate ricerche da parte di un team altamente qualificato di professionisti sanitari con una comprovata esperienza clinica.

Il **Dott. Fraser Smith**, BA, ND, è l'autore del libro *An Introduction to the Principles & Practices of Naturopathic Medicine* e *Keep Your Brain Young: A Health & Diet Program for Your Brain* è Vice Rettore di Medicina Naturopatica presso la National University of Health Sciences (NUHS) di Lombard, Illinois. Laureato presso il Canadian College of Naturopathic Medicine (CCNM), è diventato rettore del programma di naturopatia prima di trasferirsi in Illinois per lavorare alla NUHS allo sviluppo del nuovo corso di laurea in medicina naturopatica. Collabora con la Elsevier Foundation per la realizzazione di progetti e libri ed è considerato un esperto formatore, clinico e autore a livello internazionale. Il Dott. Smith vive nell'area di Chicago con la sua famiglia.

Susan Hannah, BA, BScH, è stimata autrice di libri sulla salute, ed ex research associate presso il Centre for Studies in Primary Care, DePartement of Family Medicine, Queen's University. È coautrice di due libri editi da Robert Rose: *ASD: The Complete Autism Spectrum Disorder Health & Diet Guide* (2014) e *The Complete Migraine Health, Diet Guide & Cookbook* (2013). I suoi libri sulla salute vogliono essere una risorsa per coloro che desiderano raggiungere uno stato di benessere attraverso cambiamenti dello stile di vita, e agire da ponte tra il personale sanitario e i pazienti, così che questi ultimi possano fornire tutte le informazioni necessarie affinché vengano prese le giuste decisioni con i migliori risultati possibili.

Il **Dott. Daniel Richardson**, BS, MSc, DN (Honors), PhD, DAANC, CNC, ha conseguito la laurea e il dottorato in farmacologia e farmacognosia presso la Stritch School of Medicine, Loyola University. È un autorevole esperto di alimentazione e medicina botanica, specializzato presso l'American Association of Nutrition Consultants e consulente nutrizionale certificato. Professore presso il College of Professional Studies alla National University of Health Sciences di Lombard, Illinois e vice rettore del College of Allied Health Sciences. Il Dott. Richardson ha una formazione avanzata in fitochimica, medicina botanica e alimentazione legata alla medicina dello sport.