

# Mantener el equilibrio del pH es clave para la salud y el bienestar

➤ El cuerpo humano necesita compensar mediante recursos alcalinos el ácido que crea

➤ La alimentación y el estrés descompensan el equilibrio y hacen que el organismo se acidifique

**Víctor Fúser** | MONOGRÁFICOS

**E**l cuerpo humano se mueve en una dicotomía de pH ácido-alcalina, tal y como ya apuntó en 1937 el descubridor de la vitamina C y premio Nobel, Albert Szent Györgyi: **“El cuerpo es alcalino por diseño, pero sus funciones y metabolismo son acidificantes”**. Se refería a que todos los procesos metabólicos del organismo producen constantemente enormes cantidades de ácido que se deben eliminar vía orina, sudor, respiración y defecación. Y a la vez, para poder funcionar apropiadamente, todas las células y los tejidos necesitan un entorno alcalino que se deberán obtener de: alimentos alcalinizantes, abundante agua rica en minerales e iones negativos y aire puro rico en oxígeno. Debido a la bioquímica humana es más fácil acidificarse que alcalinizarse dado que para compensar una molécula de ácido (como ácido láctico) son necesarias 20 moléculas con efecto alcalinizante (por ejemplo, bicarbonato sódico). De modo que es muy difícil sobre alcalinizarse.

Según Alkaline Care, empresa pionera y referente en alcalinidad en España, el exceso de ácido se produce no solo por las propias funciones metabólicas del cuerpo, sino por un desequilibrio en la dieta y estilo de vida occidental (sedentarismo, estrés, emociones negativas...) que genera una sobreacidificación de las células, tejidos y órganos.

**CÍRCULO VICIOSO.** La sangre se mantiene siempre en un pH de 7,365 o 7,4. El organismo hará lo que sea necesario para mantener el pH de la sangre en su estado alcalino natural y, para ello, si no consigue eliminar los tóxicos de forma normal a través de la piel, riñones, pulmones e intestinos, buscará otros mecanismos como acumularlo en los tejidos. Entonces el sistema linfático intentará eliminarlos de allí, lanzándolos de nuevo a la sangre, y generando un círculo vicioso que puede acabar ocasionando serios problemas de salud.

Los primeros síntomas pueden ser la pérdida de energía, irritación, congestión o inflamación, para pasar luego al endurecimiento de tejidos blandos, ulceración e incluso enfermedades graves como cáncer y diabetes.

**PODER ALCALINO.** Los especialistas aseguran que la mejor forma de actuar contra el desequilibrio ácido-alcalino es aplicando cuatro sencillos pilares: nutrición, hidratación, remineralización y desintoxicación del organismo. Lo que se traduce en alimentarse de



**Alimentos saludables.** Bodegón de verduras verdes, recomendadas por su potencia alcalina.

forma adecuada, beber suficiente agua alcalina, reponer regularmente los minerales que perdemos y limpiar el cuerpo de tóxicos ácidos de forma periódica. Los alimentos con un mayor poder alcalinizante son básicamente las verduras y en especial las de hoja verde, así como las legumbres, semillas y frutos secos. También las frutas con bajo contenido en azúcar, como el limón, la lima o el pomelo y cereales como la quinoa, el mijo y el trigo sarraceno. Otra cuestión relevante en la dieta es la de sustituir la sal de mesa refinada por otras más naturales libres de aditivos químicos.

Lo ideal para mantener el equilibrio es que un 80% de los alimentos de la dieta sean alcalinizantes y que un 20% sean no tan alcalinizantes, pero saludables. Asimismo, recomiendan tomar alimentos crudos en abundancia y, en menor proporción, cocinados de forma saludable. El calor destruye la fuerza vital de los alimentos, el 100% de sus enzimas y, dependiendo del tipo de cocción hasta un 70% de sus vita-

## HÁBITOS ALIMENTICIOS

➤ **Se recomienda una dieta rica en verduras verdes, sobre todo crudas**

➤ **También existen sales minerales y otros complementos alcalinizantes**

➤ **Otro consejo es beber 2 litros como mínimo de agua alcalina al día**

minas, minerales y aminoácidos. Para aquellas personas que no están acostumbradas a comer alimentos crudos se recomienda hacer una transición gradual para adaptarse a los nuevos hábitos alimenticios.

**COMPLEMENTOS.** Además de una alimentación alcalina, existen complementos alimenticios alcalinizantes naturales que contribuyen a equilibrar el pH del organismo. Las principales sales minerales alcalinizantes son el calcio, potasio, sodio y magnesio. Estas se encuentran de manera natural en el organismo, pero se consumen rápidamente para combatir el exceso de ácido si el cuerpo no dispone de otros recursos alcalinizantes. pHour Salts es un complemento alimenticio que contiene estas cuatro sales naturales y que ayuda a remineralizar el organismo contrarrestando la acidez. Además, tiene propiedades antioxidantes, potenciadoras de la energía, de aumento del rendimiento deportivo y efecto anti envejecimiento.

## MEDICIONES

### Comprobar los niveles

➤ Comprobar el propio nivel de pH es más fácil de lo que parece. Existen unas tiras de papel que son especiales para hacer mediciones tanto de la saliva como de la orina. Este segundo es más fiable a la hora de indicar el nivel de pH de los tejidos, si bien puede variar en respuesta directa a lo que se come y bebe.

Lo ideal es testar la primera orina de la mañana, ya que indicará el grado de acidez de, por lo menos, las últimas 8 horas. También es conveniente testar el pH de la saliva nada más levantarse antes de ingerir nada, ya que nos indica los recursos minerales de que dispone el cuerpo para compensar la acidez. Si muestra un exceso de ácido, se puede corregir tomando alimentos con gran poder alcalinizante, como el limón, las almendras, el brócoli, el pepino, los espárragos o el aguacate. El pH del cuerpo debería estar en 7,4, mientras que si se está por debajo de 7, indica que el organismo está acidificado.

Otra de las vías de administrar al organismo los recursos alcalinos que necesita es a través del agua. Se puede conseguir un agua alcalina cargada de iones negativos añadiendo unas pocas gotas de una solución acuosa con sales minerales, como el PuripHy. Ambos productos los comercializa Alkaline Care ([www.alkalinecare.com](http://www.alkalinecare.com)). Como afirma un estudio llevado a cabo en 2009 por la Universidad de Cambridge publicado en la revista británica de nutrición *British Journal of Nutrition*: **“La investigación disponible demuestra convincentemente que la acidosis inducida por la dieta es un fenómeno real, y que tiene un efecto fisiopatológico clínico a largo plazo significativo, que debería reconocerse y contrarrestarse potencialmente por medios dietéticos”**.

Una alimentación alcalina y un estilo de vida saludable pueden contribuir a contrarrestar la acidosis y sus efectos en el organismo, ayudándonos a mantener nuestro diseño alcalino, como ya afirmaba Albert Szent Györgyi. ★