

LE BREVI GUIDE



Equilibrio acido basico: dall'alimentazione alla salute



Schwabe Pharma
Italia

From Nature. For Health.

The image features a large, abstract graphic on the left side, composed of several overlapping circles and a vertical bar. The circles are rendered with a light green fill and a dashed green outline, creating a sense of depth and movement. A solid vertical bar in a darker shade of green runs through the center of the composition. The overall aesthetic is clean and modern, with a focus on geometric shapes and color harmony.

EQUILIBRIO ACIDO BASICO: DALL' ALIMENTAZIONE ALLA SALUTE

*È il motivo che ci ha spinto a creare e a proporre questo libretto.
Da sempre sosteniamo che c'è un modo naturale di affrontare le
problematiche legate al benessere dell'organismo.*

*È l'altro modo di Pegaso, che crede all'importanza di una corretta
informazione e conosce bene il valore della prevenzione.*

*Le BreviGuide nascono esattamente a questo scopo: per guidarti
in un breve percorso di curiosità, consigli e informazioni legate alle
problematiche più diffuse.*

*La collana BreviGuide Pegaso, grazie al suo formato da taschino, sarà
così un prezioso ed agile supporto scientifico di prima informazione.*

*Ma ricordati sempre di consultare un medico o un professionista
prima di iniziare qualunque terapia!*

Crampi, astenia, alitosi, emicrania, ...i sintomi dell'iperacidosi.

- Soffrite di crampi o rigidità muscolare?
- Vi svegliate al mattino già stanchi e affaticati?
- Avete difficoltà digestive?
- Soffrite di irregolarità del transito intestinale?
- Da anni combattete inutilmente contro una cefalea ostinata o una facile irritabilità?
- Soffrite di osteoporosi?
- State combattendo con le manifestazioni tipiche del diabete avanzato?

Una possibile spiegazione si trova nell'iperacidosi cronica.

Questi sono solo alcuni esempi per far comprendere come un disequilibrio nel pH possa essere terreno fertile per l'insorgere di disturbi sempre più importanti.

Lo stato anche momentaneo di iperacidosi può verificarsi in alcune situazioni particolari come nello sport intenso, in gravidanza ed in menopausa.

L'ideale è seguire un'alimentazione variata ed eventualmente prendere in considerazione l'idea di utilizzare supplementi nutrizionali adeguati.

Il pH del benessere

Le urine sono il mezzo più comodo per valutare il grado di acidificazione dei nostri tessuti extra cellulari perché riflettono, a grandi linee, lo stato di acidosi dei tessuti da cui provengono.

Un controllo del pH delle urine è senza dubbio una buona abitudine per valutare il proprio stato.

Lo si può fare anche da soli con una semplice cartina al tornasole; è una procedura che non comporta più di alcuni minuti.



La media italiana di chi non presta particolare attenzione all'alimentazione dal punto di vista dell'equilibrio tra cibi acidificanti e alcalinizzanti è attorno a un pH 5-5,5.

Non esiste un valore assoluto, ma possiamo dire che ci si trova in una situazione ideale quando l'urina misurata prima del pranzo è attorno a 6,5-6,8.

L'acidità delle urine del primo mattino (5,5-6) è normale, in quanto il riposo notturno è servito ai reni per eliminare i prodotti di scarto della giornata precedente.

Il permanere nell'arco della giornata di valori urinari acidi (iperacidosi) comporta invece nel tempo una perdita di ritmicità del pH con l'instaurarsi di sintomi o di vere e proprie patologie.

Come controllare da soli il pH

- acquistate le cartine al tornasole
- raccogliete in un bicchierino di plastica l'urina prima del pranzo
- immergetevi per un attimo la cartina al tornasole
- confrontate la cartina con la scala cromatica che trovate nella confezione
- per essere più sicuri, ripetete il tutto per almeno tre giorni, perché i cambiamenti nell'alimentazione, soprattutto della cena, possono far variare questi valori.

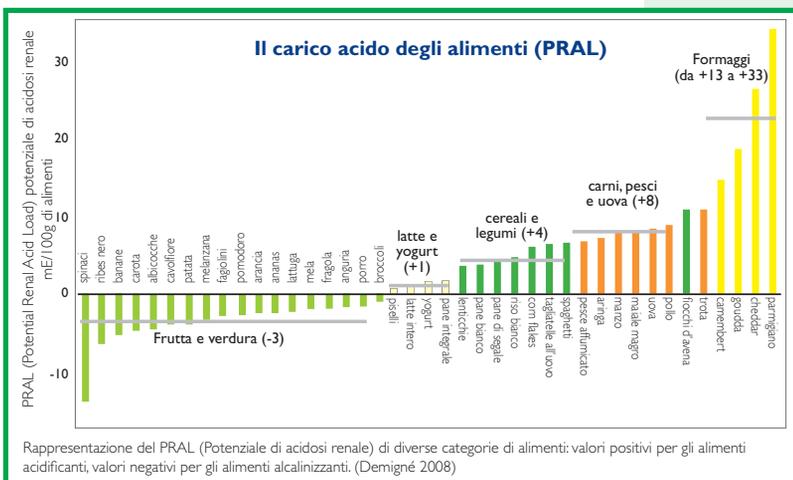
Come possiamo correggere il nostro pH? Il ruolo dell'alimentazione

L'alimentazione ed uno stile di vita sano sono il perno centrale della regolazione del pH. Controllando il regime alimentare e lo stile di vita possiamo prevenire praticamente tutte le patologie più gravi.

È possibile suddividere i cibi in due categorie: cibi acidificanti e cibi alcalinizzanti o con PRAL positivo e PRAL negativo.

Sono alcalinizzanti gli alimenti che, dopo essere stati metabolizzati, danno un residuo alcalino, cioè una buona quantità di minerali alcalinizzanti (sodio, calcio, magnesio, potassio); a questa categoria appartengono i vegetali come frutta e verdura.

Sono acidificanti gli alimenti che, dopo la scomposizione, rilasciano un residuo comprendente elementi acidificanti come zolfo, fosforo, azoto e cloro; le proteine, e in misura maggiore quelle animali, quali fonti di residui acidi sono le principali responsabili dell'aumento del



carico acido renale. Questa affermazione rischia però di creare una lista di buoni e cattivi, inducendo verso pericolose eliminazioni di alimenti invece necessari.

Se è vero che l'organismo funziona meglio quando il pH tissutale tende all'alcalinità, è altresì vero che l'efficienza e il nutrimento dei tessuti dipende da alimenti che spostano il pH verso l'acidità. Il compenso è stato però previsto nel corso dell'evoluzione e si basa su una cooperazione tra sistemi tampone, polmoni, fegato e reni. **La strategia vincente per evitare l'acidosi, quindi è garantire un equilibrio quotidiano tra fonti di acidi e fonti di basi**, così da mantenere sempre disponibili i sistemi tampone e alleggerire il lavoro emuntoriale, soprattutto dei reni.

La dieta moderna consente un accesso spesso fuori misura alle fonti proteiche (che la storia ci ricorda essere state per secoli consumate con parsimonia), mentre un po' per golosità, un po' per pigrizia, un po' perché "non mi ci sta più niente", **frutta e verdura sono spesso trascurate**: basta andare al ristorante per accorgersi come il contorno e la frutta sono portate il più delle volte neanche considerate.

La frutta, quasi tutta, escludendo quella dal sapore decisamente dolce come la banana, contiene diversi acidi deboli, cioè capaci di dare una reazione di alcalinizzazione all'interno dei tessuti. Alla fine della loro metabolizzazione, quindi, anche un frutto dal sapore decisamente acido, come il limone o l'arancia, porterà ad una alcalinizzazione.

La frutta, quindi, ha come risultato finale quello di alcalinizzare i tessuti dell'organismo. È importante però concentrarne l'uso nella prima parte della giornata (entro le 17,00) a causa del contenuto

zuccherino che viene metabolizzato con difficoltà nelle ore serali, per effetto della fisiologica diminuzione dell'attività digestiva.

Attenzione anche all'uso del microonde, il cui funzionamento tende ad alterare la struttura molecolare degli alimenti, diminuendone l'azione alcalinizzante.

Una ulteriore considerazione va rivolta ai bambini che, a scuola come a casa, rifiutano le verdure: giorno dopo giorno, questo comportamento li espone a insorgenza precoce di acidosi, favorita dal fatto che venendo meno la sazietà indotta dalle fibre vegetali, durante il pomeriggio sarà probabile la ricerca di spuntini poco "sani".

Vediamo alcuni **esempi di stili alimentari che possono portare ad acidosi:**

- **dieta dimagrante iperproteica**
si tratta di un modello fortemente squilibrato, che, soprattutto se protratto nel tempo, da una parte aumenta in modo massiccio il carico acido renale, dall'altra priva l'organismo delle sostanze tampone presenti nei vegetali, che sono minimamente presenti, se non assenti.
- **pausa pranzo al bar**
le scelte cadono di solito su panini, pizze, un primo o un secondo (spesso precotti e/o surgelati), magari un dolce; poco conta che nel panino ci sia una foglia di lattuga o che la pasta sia al pomodoro: le proporzioni tra carico acido e carico alcalino rimangono svantaggiose.
- **diete veg**
può sembrare un controsenso, ma anche le diete vegetariane e vegane espongono al rischio di acidosi, specie quando sono basate sul "fai da te": molti vegetariani, infatti, abusano di



formaggi per sostituire carne e pesce, mentre i vegani possono esagerare con farinacei, legumi e frutta secca; in entrambi i casi, il carico acido può diventare paragonabile a quello di una dieta onnivora, se la ricarica delle riserve alcaline non è adeguatamente sostenuta da vegetali freschi.

Attività sportiva, alimentazione e pH

L'incidenza dell'alimentazione su chi esercita attività fisica non va sottovalutata. Tutti sanno che se non si introduce il giusto carburante l'organismo non funziona bene e le prestazioni diminuiscono: crampi, dolori, facile affaticamento, scarso rendimento, difficile e lungo recupero sono situazioni tipiche di chi si allena e mangia male.

Durante l'attività fisica e lo sforzo prolungato l'organismo produce acido lattico e per questo è importante fornire all'organismo delle sostanze alcalinizzanti in grado di ritardare la formazione di acido lattico.

Ciò è doppiamente importante nel caso delle diete ricche di alimenti proteici, perché qui, all'acido lattico, si aggiunge l'impatto di una alimentazione altamente acidificante.

Ma quando l'alimentazione non basta o quando lo stile di vita impone un regime alimentare momentaneamente squilibrato, c'è un modo per mantenere sotto controllo l'equilibrio del pH.

Come possiamo correggere il nostro pH? Con l'integrazione: REGOBASIC, la rivoluzione dei citrati alcalinizzanti

RegoBasic è un integratore alimentare a base di citrati alcalinizzanti. I citrati alcalinizzanti sono una miscela equilibrata di vari minerali, utili al funzionamento delle cellule e delle ossa e destinati quindi al controllo del pH nei tessuti dell'organismo. La caratteristica più importante per la composizione e la scelta dei sali minerali alcalinizzanti riguarda il rispetto della fisiologia dell'organismo, la biodisponibilità e quella che potremmo definire la digeribilità.

Al contrario, gli integratori a base di bicarbonati possono dare nausea e eruttazioni, disagi che possono portare il consumatore a sospenderne l'assunzione. Altra limitazione dei bicarbonati riguarda il sovraccarico renale che si può verificare nell'uso a lungo termine.

I citrati alcalini sono quindi quelli che meglio rispondono alle esigenze dell'organismo e danno meno problemi, aiutando la persona a proseguire il trattamento anche per periodi prolungati.

I comuni antiacidi agiscono solo a livello gastrico e sono validi solo per occasionali disturbi digestivi, non possono quindi essere utilizzati come alcalinizzanti del pH dei tessuti.



12 bustine monodose

Quale dosaggio? E per quanto tempo?

RegoBasic può essere utilizzato a cicli di 1 mese, 2-3 volte durante l'anno da tutti coloro che hanno un'alimentazione troppo ricca di cibi acidificanti; a cicli di 2 o 3 mesi in caso di forte iperacidosi con crampi, rigidità, astenia mattutina, cefalea.

- Modo d'uso bustine: 1 bustina, sciolta in mezzo bicchiere d'acqua tiepida, 2 volte al giorno preferibilmente a stomaco vuoto.
- Modo d'uso polvere: 1 misurino sciolto in un bicchiere di acqua tiepida, 2 volte al giorno preferibilmente a stomaco vuoto.
- Modo d'uso compresse: 3 compresse 1-2 volte al giorno preferibilmente a stomaco vuoto.

Bambini fino a 10 anni: metà dose.

Prima di effettuare un nuovo controllo del pH urinario sospendere l'assunzione di RegoBasic per una settimana.

60 compresse



polvere in barattolo da 250 gr

Per un consiglio personalizzato
www.pegaso.eu



Conclusione

Ci auguriamo che questa rapida guida sia servita a fornirti una visione più ampia e a renderti consapevole di quanto l'alimentazione e il mantenimento del pH ottimale del nostro organismo, siano strettamente correlati e debbano essere mantenuti in equilibrio per "stare bene".

L'assunzione di citrati alcalinizzanti è il modo più semplice e comodo per ridurre gli effetti indesiderati dello stile di vita moderno e permetterti di mantenere nel tempo un buono stato di salute.

"Se fossimo in grado di fornire a ciascuno la giusta dose di nutrimento ed esercizio fisico, avremmo trovato la strada della salute."

Ippocrate (460-377 a.C.)



Punti vendita

I prodotti della linea Pegaso sono distribuiti in **farmacie, parafarmacie** ed **erboristerie** selezionate.

Rivolgiti al tuo punto vendita di fiducia e chiedi o ordina i prodotti Pegaso: saranno disponibili nell'arco delle 24-48 ore. Puoi acquistare i prodotti Pegaso anche **on-line** all'indirizzo **store.pegaso.eu**



Schwabe Pharma
Italia
From Nature. For Health.

www.schwabe.it

Pegaso

@starebenepegaso



store.pegaso.eu

