

Misurazione del pH (acidità) delle prime urine del mattino



Il metodo più semplice per valutare il pH delle urine consiste nell'immergere una cartina al tornasole in un campione di urine fresche. La striscetta contiene un colorante di origine naturale che gli conferisce la capacità di virare dal verdino (a pH neutro) alle varie tonalità del rosso (in ambiente acido, $\text{pH} < 4,4$) o del blu (ambiente basico, $\text{pH} > 8,0$). Il pH normale dovrebbe essere tra 6,5 e 7. La cartina al tornasole rappresenta quindi un indicatore di pH valido che viene stabilito confrontando la colorazione ottenuta con la relativa scala cromatica di riferimento.

Per un corretto recupero e mantenimento nel tempo dell'equilibrio acido-base si può effettuare una misurazione ancora più accurata con un Phmetro digitale che ci dà anche i decimi e centesimi di valore.

Per una corretta misurazione seguire le suddette regole generali:

- Non assumere alcalinizzanti il giorno precedente per valutare il reale livello di acidità della matrice extracellulare;
- Testare, digiuni, le prime urine del mattino (sarebbe meglio le seconde, ma non dobbiamo introdurre cibo e bevande prima);
- Testare il mitto intermedio: quindi cominciare a urinare e dopo un po' bagnare la striscetta nel getto dell'urina;
- Alcalinizzare per 5 giorni alla settimana in funzione dei valori di pH riscontrati nelle urine (1cp ogni 0,3 di $\text{pH} < 6,5$), ad esempio:
 - 1 cp se il pH è compreso tra 6,5 e 6,2;
 - 2 cp se il pH è compreso tra 6,2 e 5,9;
 - 3 cp se il pH è compreso tra 5,9 e 5,6;
 - 4 cp se il pH è compreso tra 5,6 e 5,3;
 - 5 cp se il pH è compreso tra 5,3 e 5;
 - 6 cp se il pH è < 5 ;



- In presenza di fortissima acidità (in genere inferiore a 3,5), per evitare il danno da ustione acida delle urine sulle vie urinarie, il rene espelle con le urine urea ed ammoniaca per alcalinizzare l'urina stessa e renderla meno acida (parametro evidenziato anche dal forte odore di urea ed ammoniaca che tali urine hanno). In tal caso potremmo trovare dei valori di pH alcalini con una striscetta che si colora in verde/blu. In questi casi (forte odore delle urine di urea ed ammoniaca) per valori di pH (X delle urine) superiori a 6,5 potete utilizzare la seguente equazione di correzione per valutare il reale livello di acidità tissutale: $5 - (X - 6,5)$ che mi darà una approssimativa indicazione del pH reale del carico acido iniziale delle urine. Ad esempio se trovo un pH urinario di 7,5 potrò considerarlo come: $5 - (7,5 - 6,5) = 4$ e quindi potrò assumere 6 cp di alcalinizzante per portare maggiormente in equilibrio la matrice.