



PRASSI ALIMENTARE ALCALINIZZANTE E RIEQUILIBRANTE !!!! BERE ALMENO 2 LITRI D'ACQUA AL GIORNO !!!!



Pranzo: Verdura a foglia verde cruda (SEMPRE)
+ a giorni alterni:
Legumi

Cena:

Verdura a foglia verde cruda (SEMPRE)+Legumi (non più di 1v./sett.), Pesce (almeno 3v./sett.) o eccezionalmente si può sostituire con carne bianca

Indice glicemico

Colazione:
Cereali e Carboidrati in quantità e a libera scelta; Caffè Thè Spremuta Zuccheri e molta frutta (Prugne, Uva Sultanina, Kiwi, Datteri, Fichi secchi, Albicocche)
No latte, Latticini e Formaggi

Mezza Mattina:
Thè, Caffè e Frutta (Banana o Kiwi o Albicocca o Mela e semi oleosi: Noci, Macadamia, Mandorle, Pistacchi, Bacche di Gogi, Noci Brasiliane, Uvetta Sultanina, Ananas)

Carboidrati (patate; pane; pasta; riso; carote; dolci)

Proteine: carne rossa; bianca; i formaggi e le uova (1-2 volta alla sett.)

Pomeriggio prima delle 16:
un frutto a libera scelta

ACIDOSI MATTUTINA

PRE ALCALOSI

ALCALOSI

Mangiare in genere la verdura cruda, prima di altri alimenti e la frutta lontano dai pasti, meglio se al mattino e nel primo pomeriggio!

IL TUTTO per 5/7 gg Evitare le Ripetività

Curva glicemica in una alimentazione errata

**NON STIMOLARE L'INSULINA LA NOTTE!
TOGLIERE: CARBOIDRATI, CAFFÈ, ZUCCHERI, FRUTTA, ALCOLICI DOPO LE ORE 16.00**

TOGLIERE GLI ALIMENTI MOLTO ACIDIFICANTI: LATTICINI, FORMAGGI, INSACCATI (Permessi la Bresaola e Crudo dolce)

Curva glicemica in una alimentazione corretta

COLAZIONE
(Dalle 6 alle 9)

Evidenziati in rosso i gruppi o il tipo di cibi da evitare dopo le 16.00

PRANZO
(Dalle 12 alle 14)

POMERIGGIO (dalle 16)

CENA (Dalle 19 alle 21)

ALIMENTI: di seguito vengono riportati vari alimenti specificando il loro indice glicemico (IG) espresso dal colore puntato (■) ed il relativo Carico Glicemico (CG primo valore = quantità di zuccheri presenti in 100 gr. dell'alimento x IG/100) segue il potere Acidificante (+) o Alcalinizzante (-) espresso come PRAL (carico potenziale di acidosi renale) in mEq/100g di quell'alimento:

Potere Glicemico		LEGENDA	Potere Acidificante	
Indice(IG)	Carico(CG)	VALORI	(Alcalinizzanti tutti i -)	
■ < 55	< 5 o < 10	Basso	da 0 a + 5	Sera
■ > 55 < 70	> 10 < 20	Medio	> 5 < 10	(dopo le
■ > 70	> 20	Alto	> di 10	16.00)

FRUTTA Acida:

■ Ananas	6-2,7
■ Arancia	5-3,6
■ Kiwi	7-4,1
■ Limone	1-2,5
■ Mandarancio	5-3,6
■ Mandarino	5-3,6
■ Pompelmo	3-2,5
■ Succo d'arancia	15-2,9
■ Succo di frutta	12-2,9
■ Succo di limone	3-2,5
■ Succo di mela	12-2,2
■ Succo di pompelmo	9-1,0

Semi-acida:

■ Albicocca	4-4,8
■ Ciliegia aspra	3-3,8
■ Fragola	1-2,2
■ Frutta mista	7-4,0
■ Macedonia	15-4,0
■ Mela	6-2,2
■ Melone	4-5,1
■ Pera	4-2,9
■ Pesca	5-2,4
■ Prugna	5-3,5
■ Uva	8-3,5

Dolce:

■ Albicocca sciropata	12-5,8
■ Anguria	4-1,9
■ Banana	12-5,5
■ Ciliegia	4-3,6
■ Ciliegia dolce	5-4,6
■ Datteri	72-13,7
■ Fichi	10-4,9
■ Fichi secchi	35-14,1
■ Mango	14-5,1
■ Mirtilli	8-6,5
■ Susine secche	35-3,8
■ Uva passita	40-21,0

SALATINI:

■ Anacardi	4+5,9
■ Arachidi	3+8,3
■ Mandorle	1+2,3
■ Nocciole	9-2,8
■ Noci	3+6,8
■ Patatine fritte	15-4,0
■ Pinoli	2-2,0
■ Pistacchi	3+2,2
■ Popcorn	8+3,8
■ Semi di sesamo	3-2,5

BEVANDE

■ Bevande alcoliche	10-1,8
■ Bevande analcoliche	19-2,9
■ Birra (1 bott.)	7-0,2
■ Caffè non zuccherato	0-1,8
■ Caffè zuccherato	15-1,4
■ Cioccolato calda	15-0,4
■ Orzo non zuccherato	0+2,5
■ Orzo zuccherato	6+2,5
■ Tè non zuccherato	0-0,3
■ Tè zuccherato	6-0,2
■ Vino bianco	10-1,2
■ Vino rosso	8-2,4

CARBOIDRATI

■ Cereali+frutta secca	5+6,0
■ Cornflakes	15+6,0
■ Crackers-fette bisc.	14+4,0
■ Farina-pasta gr.duro	18+6,5
■ Farina-pasta integr.	14+7,3
■ Farro (pane-deriv.)	13+8,8
■ Focchi avena	14+10,4
■ Grissini	13+6,5
■ Kamut (pane-deriv.)	15+8,8
■ Mais	20+6,4
■ Orzo	17+2,5
■ Pasta all'uovo	14+6,5
■ Pane integrale	9+1,8
■ Pane bianco	25+3,7
■ Pane nero Segale	5+4,1
■ Patate al forno	26-5,6
■ Patate bollite	16-5,6
■ Patate fritte	22-5,6
■ Pizza	22+6,5
■ Polenta	25+6,5
■ Polenta integrale	9+7,3
■ Riso bianco	30+12,5
■ Riso integrale	16+4,6
■ Riso soffiato	18+4,6
■ Spaghetti (al dente 26)	32+6,5

ZUCCHERI

■ Biscotti	12+3,7
■ Brioches-pasticcini	17+3,7
■ Cacao in polvere	14-32,7
■ Cioccolata (media)	19+0,4
■ Cioccolato al latte	20+2,4
■ Cioccolato fondent.	15+0,6
■ Dolci caserecci	9+3,5
■ Dolcificanti vari	2+0,0
■ Dolci integrali	5+3,2
■ Fruttosio	2+0,0
■ Gelato	8+0,0
■ Marmellata	12-1,5
■ Merendine-Torte	17+3,7
■ Miele	10-0,3
■ Nutella	12-1,4
■ Paste	17+3,7
■ Zuccheri	10-0,1
■ Zuccheri di canna	8-0,0
■ Zuppa inglese	16+3,7

GRASSI+COMPLESSI

■ Burro	0+0,6
■ Formaggi grassi	0+14,3
■ Formaggi magri	0+19,2
■ Formaggi (media)	0+14,6
■ Grana	0+34,2
■ Latte con cioccolato	13+2,4
■ Latte di soia	1-0,8
■ Latte intero	3+1,1
■ Latte scremato	4+0,7
■ Latticini freschi	0+28,7
■ Maionese	0+2,3
■ Margarina	0-0,5
■ Olio d'oliva	0+0,0
■ Olio di semi	0+0,0
■ Panini vari (media)	26+8,6
■ Panna	0+1,2
■ Toast-tramezzini	26+8,6
■ Yogurt	10+1,5
■ Yogurt alla frutta	9+1,2

PROTEINE

■ Affettati (crudo dolce)	1+8,6
■ Carni bianche	0+8/9,5
■ Carni in scatola	0+10/13
■ Carni rosse(bovine)	0+9,5
■ Ceci	8-7,3
■ Ceci	8-7,3
■ Fagioli	8-7,3
■ Fagiolini	12-3,1
■ Filetto merluzzo	0+7,1
■ Hamburger	29+14,5
■ Insaccati	1+11,6
■ Lenticchie	5+3,5
■ Maiale magro	0+7,9
■ Manzo magro	0+7,8
■ Minestrina di legumi	10-7,3
■ Mix di legumi	10-7,3
■ Pesce	0+7,8
■ Piselli	3+1,2
■ Pollo	0+8,7
■ Soia	1-4,7
■ Tacchino	0+9,9
■ Trota bollita	0+10,8
■ Uova	0+8,2
■ Varie carni in scatola	0+13,2
■ Vari pesce azzurro	0+7,0

VEGETALI

■ Broccoli	0-1,2
■ Carota bollita	7-5,7
■ Carota cruda	2-5,7
■ Cavolo	1-4,0
■ Cetrioli	1-0,8
■ Cicoria	0-4,9
■ Cipolla	4-2,0
■ Funghi	2-1,4
■ Insalata a foglia	0-1,6
■ Insalata mista senza carote-mais-patate	1-4,3
■ Lattuga	0-2,5
■ Mais dolce scatola	13-1,5
■ Melanzana	3-3,4
■ Minestrina di verdure	1-3,8
■ Mix verdure cotte senza legumi o pasta	0-5,0
■ Peperone,	3-3,8
■ Pomodoro	1-3,1
■ Radicchio	0-3,1
■ Rapa	4-3,7
■ Sedano	1-5,2
■ Spinaci	1-14,0
■ Tarassaco	0-2,0
■ Zucchini	3-4,6

LIVELLO DI PRIORITÀ NELLA SCELTA DEGLI ALIMENTI

Prediligere al mattino i cibi contrassegnati da alto-medio IG (■ ■); evitare dopo le 14 cibi ad alto IG (■); ammessi fino alle 16 cibi con medio IG (■) e basso Carico Glicemico (CG); dopo le 16 ammessi solo gli alimenti a basso IG (■), basso CG (<10, meglio se <5) e basso/medio potere acidificante (<10 meglio se <5 o alcalinizzanti)

Indicazioni di massima: meglio effettuare pasti piccoli e frequenti, attenendosi, ai livelli di priorità sopra descritti. Diminuire l'uso del sale e gli alimenti molto salati in genere (insaccati). Evitare cibi preconfezionati e aumentare il consumo di frutta e verdura preferendo l'uso di grassi vegetali (es. olio extravergine di oliva, olio di mais). Iniziare i pasti mangiando prima le verdure e se in sovrappeso prediligere alimenti integrali. Eliminare, se molto in acidosi, latte, yogurt e formaggi per otto settimane, dopo tale periodo utilizzarli a pranzo non più di 2 volte alla settimana. Evitare vino e superalcolici in maniera assoluta la sera, moderandoli a pranzo.

Consigli alimentari atti a favorire l'eliminazione delle scorie acide, il cui accumulo costituisce la premessa per l'insorgere di molti disturbi.

L'organismo ha bisogno di energia.

Le cellule del nostro organismo ricavano l'energia di cui necessitano dalla nutrizione. L'energia è necessaria per correre, parlare, pensare, crescere. Tutti gli organi ed i muscoli devono ricevere energia per poter funzionare correttamente. Il metabolismo dei grassi, dei carboidrati e delle proteine, insieme ad un corretto apporto di ossigeno, assume un ruolo fondamentale nella produzione di energia. Il metabolismo energetico, a sua volta, genera un accumulo di scorie metaboliche che vengono eliminate attraverso l'intestino, i reni, la pelle ed i polmoni. Molte di queste sono acide e necessitano di un'opportuna neutralizzazione per poter essere eliminate. In caso di carenza di ossigeno il metabolismo energetico induce un accumulo di scorie acide, come ad esempio avviene con l'acido lattico nei muscoli, dopo sforzi muscolari intensi e/o prolungati.

L'organismo umano necessita di una corretta quota di vitamine e minerali.

Il nostro organismo non sintetizza minerali e vitamine autonomamente e queste sostanze, necessarie ai tessuti ed alle cellule per poter realizzare alcuni dei processi metabolici essenziali, devono quindi essere assunte con l'alimentazione. Parimenti vanno integrati molti sali minerali utili alla neutralizzazione/eliminazione delle scorie metaboliche acide.

Per misurare il grado di acidità/alcalinità si utilizza un'unità di misura chiamata pH.

Il sangue nell'organismo degli esseri umani ha un valore di pH leggermente alcalino ed è fondamentale che il suo valore rimanga stabile. Provvedono a tale scopo le cosiddette sostanze tampone, in grado di neutralizzare l'acido eventualmente presente e mantenere il valore del pH del sangue costante. Gli acidi volatili, come l'acido carbonico, vengono eliminati sotto forma di anidride carbonica attraverso i polmoni; altri acidi vengono eliminati attraverso le urine. La situazione è rappresentata da un equilibrio tra sostanze acide e basiche.

Questo equilibrio dipende molto dalla qualità dell'alimentazione e dalla capacità dell'organismo di eliminare sostanze acide.

Le funzioni dell'organismo umano in condizioni fisiologiche:

L'essere umano mangia e respira

↓
Consuma energia per vivere e lavorare

↓
Produce ed elimina le scorie metaboliche

↓
Mantiene l'equilibrio acido-base ed i valori di pH nei limiti fisiologici

Se l'organismo produce una quantità di scorie metaboliche acide superiore a quella che è in grado di neutralizzare/eliminare si verificherà un accumulo di sostanze acide che porterà, nel tempo, all'acidosi. Ugualmente la carenza di sostanze alcaline potrà portare ad uno stato di acidosi. Per eliminare questi danni indotti deve attivare dispendiosi sistemi compensatori per controbilanciare lo squilibrio. Prima di tutto il corpo deposita le scorie acide nel tessuto connettivo per poi rilasciarle ed eliminarle quando saranno nuovamente disponibili sali minerali basici nel sangue. Questo fenomeno si verifica praticamente quasi ogni giorno nel nostro organismo: abitudini alimentari, ormai diffuse nei paesi industrializzati, prevedono un elevato consumo di alimenti acidificanti, come ad esempio la carne, il pesce, il formaggio, i salumi, non compensato dall'assunzione di cibi altrettanto ricchi di minerali alcalinizzanti, come frutta e verdura. Altre cause dell'acidosi possono derivare da una scarsa ossigenazione dell'organismo e da una ridotta capacità di eliminazione delle scorie attraverso i reni. La vita sedentaria in ambienti chiusi non sempre permette un corretto apporto di ossigeno. Un apporto di liquidi insufficiente non permette un'adeguata eliminazione delle scorie acide attraverso i reni e la pelle (sudorazione).

L'acidosi può essere causata ogni giorno da...



4/5 dei pazienti soffrono di acidosi tessutale.

Le alterazioni della flora batterica intestinale influenzano ulteriormente lo stato di acidosi dell'organismo. La rigenerazione della flora intestinale può risultare agevolata dal recupero dell'equilibrio acido-base. La riduzione dello stress, dei processi infiammatori ed un controllo sull'assunzione di farmaci avranno un effetto decisamente positivo sul recupero delle funzioni dell'organismo.

Cosa fare.

Qualora i valori dell'acidosi tissutale risultino eccessivamente presenti e lo stress ossidativo sia elevato, è necessario modificare il proprio stile di vita e aumentare l'assunzione di alimenti o di integratori alcalinizzanti.

Alimentazione.

Bisognerebbe organizzare l'alimentazione utilizzando alimenti alcalinizzanti per circa il 75% del consumo giornaliero: frutta, verdura patate, cavoli, lattuga, insalata. Tra i cibi acidificanti troviamo la carne, il pollame, i salumi, il formaggio fresco e stagionato, lo yogurt, i prodotti a base di farinacei ed i dolci. Molti alimenti, pur essendo acidificanti, sono indispensabili e non devono assolutamente essere eliminati in quanto fonte essenziale di proteine e vitamine, ma il loro apporto acidificante deve essere compensato con la assunzione di alimenti/composti alcalinizzanti. Altro aspetto importante, specie per chi vuole calare di peso, è dato dall'indice glicemico e dal carico glicemico: il primo prevede il tipo di risposta glicemica (e quella insulinemica) che sarà più o meno rapida per ogni alimento, la seconda valuta le proprietà dei vari nutrienti e la loro capacità di innalzare la glicemia nel sangue prevedendo quindi l'andamento della curva glicemica. All'interno di un concetto di salute il carico glicemico dovrebbe ridursi il più possibile nelle ore notturne per favorire l'abbassamento del colesterolo e influenzare positivamente metabolismo, funzione renale, attività del colon e digestione.

Liquidi.

È necessaria l'assunzione quotidiana di liquidi, sottoforma di acqua o tisane, nella misura di almeno 1,5-2 litri limitando il più possibile caffè, tè, ed alcoolici.

Attività fisica e stile di vita.

Una passeggiata nei boschi o una corsa in bicicletta migliorano l'apporto di ossigeno e promuovono il rilascio di acido carbonico. Evitare, se possibile, situazioni che generano stress; agevolare l'eliminazione di acidi urici e scorie metaboliche acide con saune regolari, salvo controindicazioni mediche.

Sintomi e disturbi correlati all'acidosi.

- facile affaticabilità, crampi, mialgie, ernie;
- palpitazioni, anemie, ipertiroidismo;
- bulimia, diabete, sindromi gastroenteriche;
- colon irritabile, diarrea, stitichezza;
- ansia, sbalzi d'umore, insonnia, irritabilità;
- tendenza alle allergie, dermatiti, iperidrosi;
- sindromi urogenitali, cistiti, dismenorrea;
- osteopenia, osteoporosi, algie osteoarticolari.

Glossario

ACIDO: è l'opposto chimico dell'alcalino. Le sostanze acide e alcaline si neutralizzano le une con le altre. Le acide sono corrosive e hanno valori di pH compresi fra 0 e 7.

ACIDO CARBONICO: è un acido debole, presente in soluzioni acquose, che nasce dall'emissione di anidride carbonica in acqua.

ACIDO LATTICO: sostanza che viene prodotta da batteri presenti nell'organismo umano ad esempio a livello dell'intestino, ma presente anche nei cibi cagliati o fermentati (yogurt, formaggio). Il suo accumulo nei muscoli è responsabile dei dolori e della rigidità che si manifestano il giorno successivo ad allenamenti sportivi intensi, effettuati dopo periodi di inattività o in carenza di ossigeno.

ACIDO URICO: sostanza chimica organica a carattere fortemente acido poco solubile in acqua. È il prodotto finale del metabolismo delle purine, presenti in grandi quantità in alimenti quali brodi o estratti di carne, pesce azzurro, crostacei, fraguglie ed in moderate quantità nelle carni di manzo, vitello, agnello, maiale ed insaccati. L'acido urico viene eliminato con l'urina. Oltre determinate concentrazioni forma calcoli urinari.

ANIDRIDE CARBONICA: gas facilmente solubile in acqua, inodore ed incolore che normalmente viene generato attraverso la respirazione e dalla combustione di sostanze contenenti atomi di carbonio.

BASICO: Alcalino, opposto chimico di acido. Le sostanze basiche ed acide si neutralizzano a vicenda. Le soluzioni basiche (alcaline) hanno valori di pH compreso tra 7 e 14.

BICARBONATO: termine antico per indicare idrogeno carbonato: sale alcalinizzante da acido carbonico.

CARBOIDRATI: sostanze contenute in molti alimenti e formate da atomi di idrogeno, carbonio ed ossigeno. Essi

comprendono gli zuccheri, gli amidi e quasi tutte le fibre. Idealmente i carboidrati forniscono il 50-60% del fabbisogno energetico quotidiano.

DENATURAZIONE: alterazione di sostanze proteiche con procedimenti meccanici o chimici. Proteine e alimenti denaturati, in genere, aumentano l'acidità metabolica.

DISEQUILIBRIO: disturbi dell'equilibrio.

FLORA INTESTINALE: microrganismi che includono batteri e funghi che vivono nell'intestino umano ed animale e che giocano un ruolo importante nella difesa da organismi patogeni e nella decomposizione/eliminazione delle sostanze non digerite. Numerosi fattori, fra i quali l'alimentazione sbilanciata, le infezioni e l'assunzione di farmaci, possono indebolire la flora batterica intestinale.

GRASSI: i grassi o lipidi sono costituiti principalmente da trigliceridi (cioè composti di una molecola di glicerina e tre molecole di acidi grassi). Essi sono necessari all'organismo perché costituiscono un'importante riserva energetica e vengono inoltre utilizzati dalle cellule per la formazione delle membrane (cellulari). Nei Paesi Industrializzati, la loro assunzione è ampiamente elevata e questo determina un aumento del rischio di obesità e di malattie cardio-vascolari.

METABOLISMO CELLULARE: ogni cellula del nostro organismo possiede un metabolismo per convertire le sostanze nutritive in elementi utili alla cellula per nutrirsi, lavorare e rigenerarsi. I prodotti finali che ne derivano sono rilasciati nell'ambiente circostante.

MINERALI: sostanze inorganiche come calcio, fosforo, magnesio e potassio, presenti sia nell'alimentazione umana che in quella vegetale e necessarie per la formazione e lo sviluppo di molti tessuti (es. ossa) e la regolazione di molte funzioni organiche.

MIOCITI: componenti dei muscoli necessari al movimento ed alla termo-regolazione. I miociti sono costituiti da complessi di strutture proteiche che rendono possibile la contrazione. L'ATP è l'unica forma di energia utilizzata dai muscoli per la contrazione e se questa avviene in deficit di ossigeno produce acidosi lattica.

pH: dal latino P=potenzia h=hydrogeni, definisce la concentrazione di ioni idrogeni all'interno di una sostanza. La misurazione del pH costituisce un parametro chimico per la valutazione del grado di acidità (da 0 a 7) o di alcalinità (da 7 a 14) di una sostanza o di un tessuto.

POLMONI: sono la sede dello scambio gassoso fra aria e sangue (ossigeno/anidride carbonica).

PROTEINE: termine collettivo che indica sostanze naturali costituite esclusivamente o prevalentemente da aminoacidi, ne fanno parte gli alimenti fra i più comuni. Le proteine determinano la struttura, la funzione ed il metabolismo di tutte le cellule e di tutti i tessuti viventi.

PUTREFAZIONE: la decomposizione di nutrienti proteici indigeriti nel grosso intestino, operata da batteri, dà luogo alla sua formazione con caratteristico odore sgradevole. Tali sostanze, tossiche, vengono metabolizzate dal fegato.

RENI: sono organi escretori che eliminano, attraverso le urine, l'eccesso di elettroliti (sali, acidi, basi) e le sostanze estranee e spesso tossiche per l'organismo.

SISTEMA NERVOSO VEGETATIVO: parte del sistema nervoso che controlla le funzioni involontarie dell'organismo, come quelle digestive, il battito cardiaco, la respirazione, il metabolismo e le funzioni ormonali.

SISTEMA NERVOSO PARASIMPATICO: parte del sistema nervoso vegetativo; agisce come antagonista del sistema nervoso simpatico, ad esempio permettendo durante il riposo la ricostruzione ed il recupero delle energie.

SISTEMA NERVOSO SIMPATICO: parte del sistema nervoso vegetativo; è situato in alcune zone del midollo spinale e viene notevolmente sollecitato d molte situazioni fisicamente e psicologicamente stressanti. Consuma energia ed è responsabile dei processi catabolici. È anche chiamato sistema del "combatti o fuggi" in quanto, in situazioni di allarme, innesca l'aumento della frequenza cardiaca.

SISTEMI TAMPONE: per mantenere stabile il pH l'organismo utilizza diversi tamponi (fosfati, bicarbonato, emoglobina, ecc.) che assorbono l'eccesso di acido o di basi. Il tampone bicarbonato e fosfato ha un ruolo fondamentale nel mantenere l'equilibrio acido-base.

STRESS: sovraccarico, disturbo delle condizioni mentali e delle funzioni fisiche generato dagli stressors. Lo stress eccessivo favorisce molte malattie inibendo l'immunità.

TESSUTO CONNETTIVO: importante nel trasporto di nutrienti ed elettroliti, che costituiscono una rete di comunicazione essenziale all'interno del corpo attraverso il trasferimento di bio-informazioni fra le cellule ed il sangue.

VITAMINE: componenti fondamentali per il metabolismo delle cellule e dell'intero organismo.