

Linea, moda, bellezza, benessere, psicologia

€1,9

Silhouette donne

PSICOLOGIA

10 CONSIGLI
PER IMPARARE
A CONTROLLARE
L'AGGRESSIVITÀ

ALIMENTAZIONI

SICURO CHE
IL LATTE
FA BENE

CHIRURGIA ESTETICA

CAPELLI PIÙ FOLTI
CON LE NUOVE
TECNICHE ANCHE
PER LEI

CELLULITE

GLI OLI ESSENZIALI
CHE DRENANO
E SNELLISCONO

DIETE

LOVE COACHING

PER IMPARARE
LE MOSSE VINCENTI
IN AMORE

GLOBAL BEAUTY PER DIMAGRIRE IN BELLEZZA

DELLE ZUPPE FREDDI

DETOX E RIVITALIZZANTE

MODA

DALLA MODA
AL BUSTIERE
I CAPI GLORIOSI
DELL'ESTATE

SALUTE

Pillola del giorno dopo
Quali sono i rischi

Anno 15 - numero 8 - agosto 2008 - mensile - Poste italiane Spa - spedizione in abbonamento postale - D.L. 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n. 46), art. 1, comma 1, DCB Milano



QUESTIONE DI

È un valore chimico che contribuisce all'equilibrio interno del corpo. Se si altera la vitalità diminuisce

pH

H

Il benessere dell'organismo, la sua energia e la sua vitalità dipendono anche dal mantenimento di un delicato equilibrio interno, fatto di valori chimici precisi. In particolare è fondamentale, ma spesso dimenticato, il pH dell'interno del corpo: un elemento importante, che si difende anche con la giusta alimentazione.

La giusta "acidità"

Perché tutti i processi vitali funzionino al meglio il pH deve avere un valore di circa 7,40.

- Quando questi valori diminuiscono si ha una maggiore acidità (è con un termine scientifico la cosiddetta acidosi) del pH.
- Il cambiamento dell'"ambiente" interno ha, però, delle conseguenze

sulle cellule dell'organismo che perdono progressivamente il loro equilibrio. La perdita di equilibrio del pH interno ha delle conseguenze visibili: innanzitutto sull'umore e sull'energia, che scendono, ma anche sulla pelle che diventa meno bella.

- Questo accade perché le conseguenze negative si manifestano sui differenti sistemi del corpo.

IL PERCHÉ DEL PROBLEMA

Segnali d'allarme

Il sintomo più comune di uno squilibrio del corpo verso l'acido è la sensazione di stanchezza. Una debolezza senza un motivo apparente, la mancanza di energia fisica e mentale. Questo dipende dal fatto che il sistema nervoso, non può più contare sulla massima potenzialità delle "comunicazioni" fra cellule. Compagno irritabilità, stanchezza, disturbi del sonno.

- Con l'acidosi si perdono, poi, parte degli enzimi che consentono di digerire e assimilare il cibo. Il metabolismo, e quindi la conversione del cibo in energia, rallentano. La digestione tende a essere difficile: si hanno bruciori e disturbi dopo il pranzo.
- Anche lo scambio di sostanze nutritive all'interno delle cellule diminuisce. I tessuti, fra cui la pelle, ricevono meno vitamine, minerali e altre sostanze antiossi-

danti, dall'azione anti-age. La pelle appare più spenta e invecchia prima.

Alimentazione sbagliata

Il corpo ha i suoi sistemi "tamponi" naturali: sostanze che tendono a mantenere la giusta acidità. Se però si eccede nel consumo di cibi "acidificanti" l'organismo non riesce più a neutralizzarli.

- A essere pericoloso è soprattutto l'eccesso di

proteine: troppa carne, troppo formaggio e uova fanno diventare acidi i valori del corpo. Il massimo si raggiunge in chi ama i cibi "trash" da fast food: il classico hamburger con patatine fritte e salse grasse, al di là dell'eccesso di calorie, è pericoloso anche per questo effetto, più subdolo e meno visibile, sull'organismo.

- Assumendo troppe proteine di origine animale, inoltre, si disperdono, attraverso le



urine, minerali importanti come calcio e ferro. Aumenta, quindi, il rischio di fragilità delle ossa e di forme di anemia.

- È rischiosa anche l'abitudine di bere troppe bevande gasate, anche queste ricche di sostanze acide.

- Pericoloso, infine, il digiuno, a torto ritenuto purificante. Rimanere a lungo senza alimentarsi, infatti, crea tossine e stimola l'infiammazione delle cellule.

Un test per capire

Per accertare se veramente esiste un problema di alterazione del pH basta un semplice esame delle urine.

- Il test si effettua in laboratorio su un piccolo campione che deve essere prelevato al mattino.

- Il risultato dell'esame accerta con chiarezza eventuali sbilanciamenti verso il basso dei valori ottimali del pH dell'organismo. ▶

▶ COME RITROVARE BENESSERE

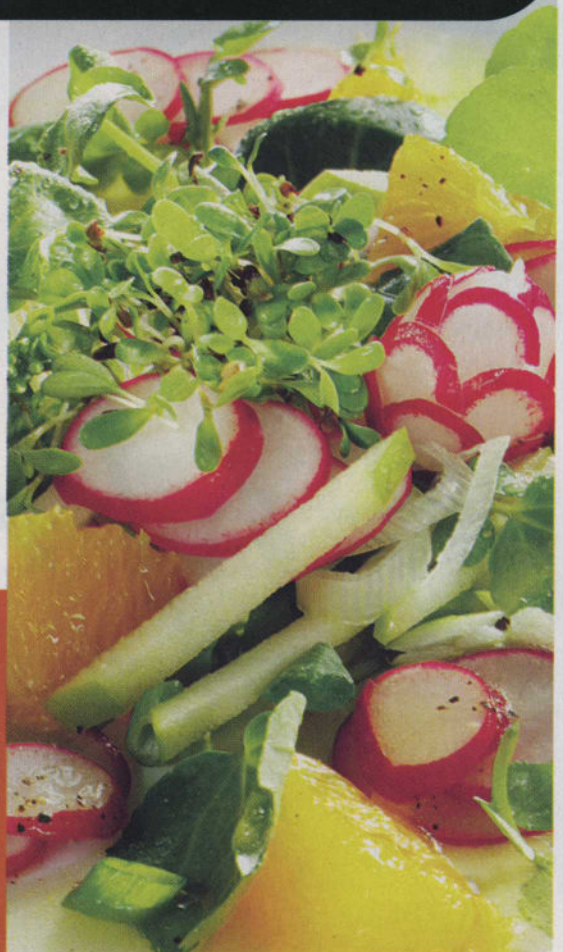
MENÙ **in verde**

I nutrizionisti per tenere il pH sempre in equilibrio consigliano un'alimentazione ricca di frutta e verdura, ma senza estremismi.

- L'ideale è abbinare piccole porzioni di carne e pesce magri con un contorno di verdura o insalata, condita con olio extravergine di oliva. In alternativa si può scegliere un piatto unico a base di cereali integrali (riso e pasta

"scuri") più legumi (fagioli, lenticchie, piselli) che combinano carboidrati, fibre e proteine vegetali. Proprio introdurre nell'alimentazione le proteine dei legumi consente di evitare gli eccessi, dannosi, di cibi di origine animale.

- La frutta "colorata", ricca di antiossidanti e vitamine ha poi un'azione depurativa che aiuta il bilanciamento interno del corpo.



Cotture **LIGHT**

Un giornata alimentare "anti-acidosi" segue poi altre regole, che vanno al di là della scelta dei cibi.

- Per evitare alterazioni del pH è importante, infatti, prediligere cotture che non producono sostanze tossiche.
- La bollitura e il vapore sono le più adatte per cuocere in modo davvero "light" e sano carne, pesce e verdure. Al contrario meglio concedersi solo di rado le frittate, dove l'olio viene portato a temperature altissime e si creano composti dannosi.

E il **pH** della pelle?

Anche la pelle è difesa da un suo pH fisiologico, diverso da quello dell'interno del corpo: il valore ideale è di circa 5,5.

- Il pH della pelle è determinato dalla presenza del film idrolipidico, fatto di acqua, sali, proteine e lipidi, invisibile ma essenziale per il benessere della pelle.

- Il film idrolipidico protegge la pelle dalla disidrata-

zione e dall'aggressione da parte degli agenti esterni: le sostanze che lo compongono e regolano il pH.

Film invisibile

Questa invisibile pellicola è, infatti, in grado di contrastare e "tamponare" l'azione delle sostanze troppo basiche (come i saponi) oppure troppo acide (come possono essere i detersivi).

- Le aggressioni esterne possono alterare o distruggere il film idrolipidico, che ha bisogno di un tempo variabile da mezz'ora a tre ore per riformarsi. Se il contatto con le sostanze aggressive diventa troppo frequente la difesa ottimale della pelle viene meno: allora la cute si irrita, tende a diventare secca e arrossata, aumenta il rischio di dermatiti.

- Per salvaguardare il film idrolipidico e il pH fisiologico, bisogna usare detersivi delicati, con pochi tensioattivi, e idratare la pelle con cosmetici che reintegrino le sostanze uccise con i lavaggi o per l'effetto di altri elementi esterni come possono essere, in estate, l'esposizione ai raggi solari, il vento, il contatto con l'acqua salata del mare. ■

Lucia Fino

Consulenza del professor Benvenuto Cestaro, direttore della Scuola di specializzazione in Scienza dell'Alimentazione dell'Università di Milano e della dottoressa Mariuccia Bucci, specialista in Dermatologia a Sesto San Giovanni, membro fondatore Isplad.