

## **La Nutrizione per il trattamento delle malattie infiammatorie A cura della Dott.ssa Paola Fiori**

L'inflammation è causata da uno stato di acidità che a sua volta provoca numerosi comuni disturbi che inficiano lo stato di benessere generale di un soggetto.

Ma l'acidità metabolica è chiamata spesso in causa anche in patologie importanti quali:

sindrome di Alzheimer, disturbi cardio-vascolari, diabete, ipercolesterolemia, patologie oncologiche.

Gli ioni idrogeno residui al termine del processo digestivo e l'orario in cui questi residui si producono risultano fondamentali nell'influenzare l'equilibrio acido-basico di ciascun organismo. Per comprendere quando sia necessario intervenire con una dieta specifica, è necessario identificare sintomi e esami diagnostici che permettano di valutare l'eventuale stato infiammatorio di un soggetto.

Anni di osservazioni e monitoraggio di pazienti affetti da patologie infiammatorie dell'apparato digerente hanno dimostrato come la misurazione dello stato di acidità attraverso il pH urinario non può essere ritenuta attendibile. Il pH 5,5 -6 è verosimilmente il miglior indicatore di uno stato di benessere, ma pH inferiori e superiori non sempre coincidono rispettivamente con uno stato di acidità o alcalosi, bensì potrebbero indicare un'ottimale eliminazione urinaria di ioni  $H^+$  o viceversa una difficoltosa eliminazione renale.

L'organismo umano, pur avendo sviluppato e affinato, nei millenni, la sua capacità di difendersi dalle aggressioni sia endogene che esogene, non è però in grado di neutralizzare le tossine prodotte dal processo ossidativo quando questo supera livelli considerati fisiologici, cioè durante l'inflammation.

Perciò oggi misurare lo stato infiammatorio attraverso il monitoraggio dei radicali liberi e della riserva antiossidante risulta essere il metodo scientificamente più attendibile.

Il primo e più importante trattamento di uno stato infiammatorio consiste quindi nella nutrizione. Parliamo in particolare di dieta **alcalinizzante e non alcalina** in quanto non è semplicemente il pH di un cibo a determinare o meno l'acidificazione del nostro organismo e il conseguente sbilanciamento fra radicali liberi e riserva antiossidante, ma la sua interazione con gli altri cibi contemporaneamente assunti, la situazione dell'organismo e dell'organo che li riceve, i meccanismi da esso stimolati durante

# Frontis Nutrizione

*Medicina Estetica Integrata - Nutrizione - Medicina del Benessere*

il processo digestivo. Tuttavia perché una dieta risulti efficace nel trattamento dell'infiammazione, devono essere studiate anche le attività fisiche del soggetto, i suoi orari dei pasti e i suoi orari del sonno. E' questo il motivo per cui le tabelle diffuse sugli alimenti acidificanti e basificanti riportano l'una il contrario dell'altra ed hanno spesso limitato valore dal punto di vista clinico perché non tengono conto di tutte le interazioni cibo-organismo.

Sono stati quindi presentati i risultati di uno studio comparativo clinico-diagnostico eseguito presso l'Istituto di Medicina del Benessere Frontis utilizzando le diverse metodiche degli ultimi dieci anni.

Una dieta non acidificante o moderatamente alcalinizzante e ben concepita per il singolo soggetto giova comunque a tutti, con il preciso scopo di mantenere ciascuno il proprio benessere.

Per ottenere ciò è spesso indispensabile eseguire nei casi più avanzati un test delle intolleranze accreditato come l'Alcat-test. Naturalmente essa diventa una terapia imprescindibile in caso di una serie di patologie che vanno dal reflusso gastroesofageo all'artrite, dalle dermatiti alla psoriasi, dalle cefalee alle cistiti, comprendendo inoltre tutte le patologie oncologiche.