



*La salud de los huesos y el equilibrio ácido-alcalino.*

*The health of your bones and the acid-alkaline balance.*

## SALUD Y BELLEZA HEALTH&BEAUTY

Bio Compra

Por Manuel Prat  
Especialista en alimentación Macrobiótica y Nutrición

By Manuel Prat -  
Specialist in Macrobiotics and Nutrition

La salud de los huesos o la eficacia de las defensas, dependen en parte, de algo tan poco tangible como el grado de acidez o alcalinidad de los tejidos. El pH de nuestra sangre debe mantenerse ligeramente alcalina, concretamente entre 7,35 y 7,45, para que puedan realizarse correctamente las funciones metabólicas que hacen posible la vida. Cuando se rompe este equilibrio nuestro cuerpo tiende a enfermar. Si nuestra sangre se vuelve más ácida, nuestro organismo se vuelve más vulnerable a contraer enfermedades infecciosas, del hígado, y enfermedades relacionadas con el envejecimiento. El calcio es imprescindible para la formación de huesos y dientes, pero además desempeña funciones tan importantes en nuestro organismo como la transmisión nerviosa, la contracción muscular, la coagulabilidad de la sangre o el funcionamiento del corazón, etc. El calcio que circula en nuestro torrente sanguíneo debe atender estas demandas y si disminuye, generalmente por una dieta excesivamente acidificante, se reequilibra inmediatamente tomándolo, si es preciso, del almacenado en nuestro sistema óseo. Es uno de los motivos por los que una dieta alta en calcio no siempre garantiza unos buenos huesos, pues este puede estar utilizando para otros menesteres, como es el neutralizar una excesiva acidez. Se puede tomar una dieta rica en calcio pero acidificante en su conjunto, dando lugar a un balance negativo de calcio. Si además faltan ciertos oligoelementos [magnesio, boro, silicio, manganeso...] se entorpece la asimilación del calcio. Tomar demasiado de un mineral puede además dificultar la absorción de otros: mucho calcio puede obstaculizar aún más la absorción del generalmente insuficiente magnesio... disminuyendo así mismo la asimilación de calcio. La alimentación juega un papel primordial para conseguir un equilibrio ácido-alcalino adecuado en nuestro organismo y por lo tanto imprescindible para obtener una buena salud. En una dieta equilibrada el efecto de los alimentos acidificantes debe quedar neutralizado por las bases alcalinas de los alimentos alcalinizantes, por lo que es preciso un buen aporte de estos alimentos que alcalinizan.

### Consecuencias y síntomas de excesiva acidez:

Problemas osteo-articulares / Caries y sensibilidad de los dientes al calor, al frío o a los ácidos / Malas digestiones y mal aliento / Facilidad para contraer infecciones / Sensibilidad al dolor / Espasmos y contracturas musculares / Músculos doloridos / Piel seca y agrietada / Tendencia depresiva y sensación de cansancio.

The health of our bones or the effectiveness of the defences partly depend on something as intangible as the degree of acidity or alkalinity of our tissues. The pH of our blood must be maintained slightly alkaline, specifically between 7.35 and 7.45, in order that it can correctly carry out all the metabolic functions that make our lives possible. When this equilibrium is broken our body tends to get sick. If our blood becomes more acidic then our body becomes more vulnerable to infectious diseases, liver complaints and other diseases associated with ageing. Calcium is essential for building bones and teeth but also performs vitally important functions in our body, such as nerve transmission, muscle contraction, ability to coagulate blood, the proper functioning of the heart, etc.

The calcium that circulates in our bloodstream must meet these demands and if it is reduced, usually by an excessively acidifying diet, then the balance should be restored immediately by taking, if applicable, more of it so it can be stored in our bone system. It is one of the reasons why a diet high in calcium does not always guarantee good bones as it can end up being used for other activities such as neutralizing excessive acidity. One can have a diet which is rich in calcium but is acidifying when taken as a whole, resulting in a negative calcium balance. If then you also lack certain trace elements [magnesium, boron, silicon, manganese...] this will hinder calcium absorption. Taking too much of one mineral can also hinder the absorption of others: a lot of calcium may further hamper the absorption of the already generally insufficient quantities of magnesium... and likewise decreasing the absorption of calcium.

Diet plays a key role in achieving a suitable acid-alkaline balance in our body and is therefore essential for having good health. In a balanced diet the effect of acidifying foods must be neutralized by the alkaline bases of alkalinizing foods so you need to ensure a good intake of those particular foods that alkalize.

### Consequences and symptoms of excessive acidity:

Osteo-articular problems / Cavities and sensitivity of teeth to heat, cold and acids. / Poor digestion and bad breath. / Tendency to contract infections / Sensitivity to pain / Spasms and muscle contractions / Sore muscles / Dry, cracked skin / Tendency to depression and feelings of tiredness.



### Alimentos que acidifican:

El exceso de proteínas, más las de origen animal (carne, embutidos, pescado, huevos, quesos...) que las vegetales (legumbres, frutos secos -excepto la almendra-) / El azúcar. El azúcar blanco se ha desprovisto de todos sus minerales y enzimas, y los residuos ácidos de su metabolismo son difíciles de neutralizar. El ácido fosfórico [E-338] de ciertos refrescos acentúa el efecto acidificante / Cereales refinados. Los cereales son considerados neutros si consumen integrales, ya que el ligero efecto acidificante se compensa con los minerales alcalinos que contienen la cáscara y el germen / Café, té, cacao, vino, miel.

### Alimentos que alcalinizan:

Verduras (excepto el tomate) especialmente las de hoja verde, que deben ser de cultivo biológico porque la abundancia de nitratos y potasio (en los abonos) reduce la absorción en la planta de otros minerales. Además, el suelo agrícola va teniendo un contenido progresivamente menor de oligoelementos, esenciales para la formación de hueso / Algas, por su riqueza en calcio, magnesio y otros oligoelementos que facilitan su la absorción. Puede añadirse una hoja de alga wakame a las sopas y de kombu a las legumbres / El miso y el tamari, productos fermentados de soja / La ciruela umeboshi. Es un alimento alcalinizante por su contenido en ácido cítrico. Además es también remineralizante por su aporte en minerales como magnesio, potasio, fósforo, calcio y hierro (calcio 65 mg/100 g, hierro 130 mg/100 g, y fósforo 2,7 mg/100 g) / Frutas. Contrariamente a lo que se piensa, las frutas ácidas -el limón, por ejemplo- no suelen ser acidificantes, ya que su digestión deja como residuos minerales alcalinos. Si causan acidez puede deberse a una dificultad digestiva para transformar esos ácidos. Almendras y leche de almendras / Los lácteos. Aunque tienen el inconveniente del exceso de grasa, la posible intolerancia a la lactosa o la caseína y el excesivo aporte de proteínas animales. Si se deja de consumir lácteos por motivos de salud, es necesario reorientar la totalidad de la dieta. Hay que tener en cuenta que no todo el calcio de la leche es asimilable debido a la proporción entre calcio y fósforo.

### Foods that acidify:

Excessive proteins, more those of animal origin (meat, sausages, fish, eggs, cheese ...) than vegetables (pulses, nuts - except the almond-) / Sugar. White sugar has been stripped of all minerals and enzymes and the acidic residues of its metabolism are difficult to neutralize. Phosphoric acid [E-338] of certain soft drinks accentuates the acidifying effect / Refined cereals. Cereals are considered neutral if whole-grain is eaten, since the slight acidifying effect is offset by the alkaline minerals that the shell and the germ contain / Coffee, tea, cocoa, wine, honey.

### Alkaline foods:

Vegetables (except tomatoes), especially those with green leaves, which should be organically grown because the abundance of nitrates and potassium (in fertilizers) reduce the absorption into the plant of other minerals. In addition, agricultural land contains progressively lower amounts of trace elements which are essential for bone formation / Algae, with its calcium richness, magnesium and other trace elements which facilitate its absorption. You can add a sheet of wakame seaweed to soups and kombu to vegetables / Miso and tamari, soy fermented products / Umeboshi plum, which is an alkalinizing food because it contains citric acid. Moreover, it is also remineralizing for its contribution of minerals like magnesium, potassium, phosphorus, calcium and iron (65 mg/100 g calcium, iron 130 mg/100 g and phosphorus 2.7 mg/100 g) / Fruit. Contrary to popular belief, acidic fruits, lemon, for example, are often not acidifying, as their digestion leaves alkalines as mineral residues. If they cause heartburn then this can be attributed to digestive difficulties in transforming these acids / Almonds and almond milk / Dairy. Although they have the disadvantage of containing excess fat, possible lactose or casein intolerance and the excessive intake of animal proteins, if you stop consuming dairy for health reasons, it is then necessary to reorient your entire diet. It has to be borne in mind that not all the calcium in milk is able to be assimilated due to the ratio of calcium and phosphorus.

