

<https://dottoremaeveroche.it>

Un progetto della Federazione Nazionale Medici Chirurghi e Odontoiatri (FNOMCEO)

La dieta alcalina combatte i tumori?*

L'idea di fondo è che assumere alimenti a pH alcalino dovrebbe influire sul pH del sangue e dei tessuti corporei fornendo benefici alla salute e persino guarendo una moltitudine di malattie, ma non ci sono prove scientifiche.

*L'articolo è stato pubblicato il 4 novembre 2018 sul sito <https://dottoremaeveroche.it/>

Che cos'è?

La cosiddetta dieta alcalina è una dieta a base di alimenti che, secondo chi la sostiene, dovrebbero portare il pH del corpo verso la basicità. La dieta alcalina tende a privilegiare frutta e verdura (in particolare cruda) evitando per lo più la carne, i formaggi e i cibi a base di grano.

L'idea di fondo è che assumere alimenti a pH alcalino dovrebbe influire sul pH del sangue e dei tessuti corporei e che ciò dovrebbe fornire benefici alla salute e persino evitare o guarire una moltitudine di malattie. Il padre della teoria della dieta alcalina è Robert O. Young, controverso naturopata autore del libro "Il miracolo del pH alcalino"¹, al centro negli Stati Uniti di processi penali e gravi accuse.

Ma è vero che funziona?

No, non esistono prove scientifiche dell'efficacia di tale dieta. Il nostro corpo tende a mantenere il pH stabile per non danneggiare gravemente il nostro organismo. Dunque, se assumiamo alimenti basici vengono immediatamente resi neutri o addirittura acidificati dai succhi gastrici, rendendo impossibile ogni influenza di tale cibo sui nostri fluidi corporei. Se esistessero davvero cibi che riescono a rendere basico il nostro sangue, mangiarli significherebbe andare incontro a gravi problemi di salute o addirittura morire. La dieta alcalina, inoltre, poiché tende a privilegiare determinati elementi, risulta poco bilanciata e carente di nutrienti essenziali per il nostro organismo.

I sostenitori della dieta citano studi scientifici che sembrano mostrare una qualche efficacia, ma sono basati su correlazioni che non hanno un nesso di causa ed effetto. Ad esempio, un beneficio potrebbe essere dovuto all'eliminazione di cibi grassi e all'introduzione di cibi sani come le verdure, indipendentemente dal loro grado di acidità. Il maggiore pericolo, però, deriva dal credere che questo tipo di dieta possa sostituire le tradizionali terapie, esponendo la persona a gravi conseguenze. L'idea che sia possibile combattere il cancro rendendo basico il pH dei tessuti attraverso l'alimentazione, ad esempio, è priva di qualsiasi fondamento scientifico: nessuna dieta da sola può curare il cancro.

Per cosa è prescritta?

La dieta alcalina viene prescritta sia per prevenire sia per curare varie malattie, tra le quali il cancro. Data, però, la non plausibilità scientifica delle sue fondamenta e per la mancanza di prove cliniche o scientifiche tale dieta non è raccomandata dai dietisti e dai professionisti che si occupano di salute, essendo anche contraria a quelle che sono le attuali conoscenze sulla fisiologia umana.

Che cos'è il pH?

Il pH è una scala di misura dell'acidità o basicità (detta anche alcalinità) di una sostanza o di un composto, e va da 0 a 14 con lo 0 a massima acidità e 14 massima basicità e il 7 rappresenta la neutralità. Il sangue ha un pH lievemente alcalino, con un valore di 7,4, al quale l'organismo svolge perfettamente le sue funzioni. Se il pH dovesse discostarsi da quel valore si tratterebbe di una vera e propria patologia: se fosse minore di 7,4 si

entrerebbe in "acidosi metabolica" e, al contrario, in "alcalosi metabolica" che se non opportunamente trattate possono portare alla morte. L'evoluzione ha però condotto alla presenza di vari meccanismi di regolazione del pH atti a evitare gli squilibri, tra cui la presenza di sostanze tampone nel sangue e di sistemi di eliminazione delle sostanze acide o basiche attraverso la respirazione o i reni.

Cosa dicono gli esperti?

Giacinto Miggiano (Direttore del Centro di Ricerca in Nutrizione Umana della Facoltà di Medicina dell'Università Cattolica del Sacro Cuore di Roma e dell'UOC di Nutrizione Clinica del Policlinico "A. Gemelli" di Roma), e Giulia Vincenzo (biologa nutrizionista dell'Università Cattolica del Sacro Cuore di Roma) spiegano: «Oltre a risultare diseducativa e decisamente carente sul punto di vista nutrizionale, questa dieta è completamente priva di fondamento scientifico in quanto il corpo tende fisiologicamente a mantenere il pH stabile. L'unica variazione del pH indotta dall'alimentazione è verificabile nell'urina ma è del tutto transitoria e proprio atta a ristabilire l'equilibrio. I miglioramenti sullo stato di salute e la perdita di peso ottenuti con questo

tipo di alimentazione erroneamente attribuiti al pH degli alimenti sono invece da ricondurre all'aumentato consumo di verdure e dalla riduzione del consumo di grassi. La pericolosità di questa credenza e nella rilevanza che le viene data sui mass media sta anche nel fatto che la si ritiene una valida sostituta delle cure tradizionali soprattutto per patologie croniche e pericolose come i tumori»².

Dove approfondire?

- American Institute for Cancer Research. Busting cancer myths: acidic foods and cancer risks. Foodconsumer.org – 2 agosto 2008
- Cancer Research UK. Don't believe the hype – 10 persistent cancer myths debunked. <http://scienceblog.cancerresearchuk.org> – 24 marzo 2014
- Mirkin G. Acid/alkaline theory of disease is nonsense. Quackwatch 2009; 11 gennaio.
- Your urine is not a window to your body: pH balancing-A failed hypothesis. Science-based Pharmacy 2009; 13 novembre.

Bibliografia

1. Young RO, Redford Young S. Il miracolo alcalino. Cesena: BIS Edizioni, 2010.
2. Miggiano G, Vincenzo G. Diete tra bufale e scienza. Roma: Il Pensiero Scientifico Editore, 2019.

