

## **Dieta alcalina y alimentos alcalinos**

**¿Qué es la dieta alcalina?** Una duda que nos hemos cuándo vemos que son muchas las modelos y famosas que han llevado a cabo este método. La dieta alcalina es aquella en la que se suprime los alimentos ácidos y se promueve una alimentación a base de frutas y vegetales.

Aquellos que defienden la dieta alcalina basan sus argumentos en el poder preventivo de esta dieta de cara a determinadas enfermedades. Los **beneficios de la dieta alcalina** serían:

- Mejora el sistema muscular y óseo del organismo
  - Mejora el sistema cardiovascular
- Ayuda a mantener los niveles óptimos de calcio en sangre
  - Evita problemas inflamatorios
  - Previene las migrañas
  - Previene la artritis

La **dieta alcalina no es una dieta para perder peso**. Se trata de una dieta para eliminar todo aquello que perjudica a nuestro organismo, siguiendo el objetivo de conseguir un nivel de 7,4 de pH para no tener que el organismo no tenga que utilizar las reservas de calcio y magnesio que reside en los huesos y músculos.

Lo ideal para mantener una **dieta alcalina equilibrada** es consumir un 80% de alimentos alcalinos y un 20% de alimentos ácidos (carnes, quesos, alcohol, azúcar...). Existen diferentes modalidades a la hora de hacer la dieta alcalina:

[Ver [carne roja y riesgo de cáncer](#)]

**Dieta alcalina para equilibrar el pH:** el Ph es el potencial de hidrógeno en nuestra sangre. Lo ideal es que en la escala de 0 a 15 de pH en el organismo, nos encontramos en 7 - 7,5 pero, por norma general éste nivel es más bajo porque utilizamos las reservas que residen entre músculos y huesos. El pH, al ser una relación de bicarbonato sobre el dióxido de carbono se consigue equilibra el nivel a 7,4-7,6 en sangre.

**Dieta ácida** es el término vulgar de dieta alcalina, donde la acidosis se produce por una alimentación rica de azúcar y harinas que hacen que se produzca acidez

en el cuerpo, tal y como expuso el doctor Otto Warburg, Premio Nobel de Filosofía y Medicina. Dónde probó que las células cancerígenas residían en medios ácidos y faltos de oxígeno.

**Dieta alcalina y el cáncer.** Existen diferentes alimentos que promueven la oxigenación para oxigenar nuestro organismo. Estudios científicos han probado que un cuerpo bien oxigenado es fundamental para prevenir la formación de células cancerígenas que residen y se reproducir en zonas faltas de oxígeno. [Ver [vitaminas aliadas para reducir el riesgo de cáncer](#)]

**¿Qué alimentos producen acidez de las células?** Alimentos que reducimos en la dieta alcalina:

- Marisco
- Chocolate
- Carne de cerdo
- Carne de vaca
- Harinas de arroz, trigo y blancas
  - Galletas, panes...
  - Salsas y condimentos
  - Variantes o picadillos
    - Alcohol
    - Café, té y mate
- Bebidas gaseosas [Ver [refrescos y mayor riesgo de ictus](#)]

#### **Alimentos para la dieta alcalina:**

- Brócoli y espinacas
- Remolacha, ajo y apio
- Garbanzos y lentejas
- Avellanas, castañas, pasas...
  - Judías
- Peras, papaya, dátiles, aguacates
  - El Tofu
- Etc... En definitiva: frutas, hortalizas, raíces, legumbres, frutos secos y tubérculos.

#### **¿Porqué hacer la dieta alcalina?**

La **dieta alcalina** o también conocida como la dieta ácido alcalino es ideal para aquellos pacientes que presentan los siguientes síntomas: congestión nasal, falta de energía, dolores de cabeza y migrañas, quistes en los ovarios, ansiedad, nerviosismo... Ya que, diferentes estudios llevados a cabo por estudiosos y premios nobel de medicina han demostrado que el consumo de frutas y verduras y, la reducción proporcional de carnes, sales y azúcar... equilibraría los niveles de producción de ácido y ayudaría a prevenir enfermedades tales como la osteoporosis o los cálculos renales.

#### **Aspectos negativos de la dieta alcalina:**

Como toda dieta, al llevar a cabo el método, dejamos a nuestro organismo falto de determinado nutrientes, minerales y vitaminas que el organismo necesita para su funcionamiento diario y su correcto equilibrio. Por lo que, llevar a cabo este sistema de limpieza y oxigenación del pH ácido de nuestro cuerpo también presenta desventajas.

Los médicos y científicos aconsejan seguir esta dieta siempre con supervisión del doctor y, evitar la dieta alcalina en pacientes con insuficiencia renal, enfermedades cardiacas o enfermedades cuya medicación afecta al potasio de nuestro organismo.

**Fuente:** altmedicine