

A man and a woman are shown in a bright, sunlit room, performing a yoga pose. They are both wearing athletic wear with a pattern of molecular structures. The woman is on the left, and the man is on the right. They are both standing on their right legs, with their left legs lifted and bent at the knee. Their arms are raised straight up. The background is a large window with a view of a building. Overlaid on the image is a large, stylized molecular structure with blue and purple spheres connected by lines. The text "Mi cuerpo, ¿ácido o alcalino?" is written in a large, white, sans-serif font across the center of the image.

# Mi cuerpo, ¿ácido o alcalino?

Nuestro cuerpo está compuesto de químicos como carbono, hidrógeno, oxígeno y nitrógeno.

Estos tienen funciones específicas en nuestro cuerpo y contribuyen a que este funcione de manera correcta y nos mantengamos saludables.

Pero, ¿cómo se mantienen estos químicos en nuestro cuerpo? ¿En qué condiciones tendría que estar para que cumplan su propósito? La respuesta a esto son dos letras:

# pH.



El pH es la medida con la que se calcula el grado de acidez o alcalinidad de una sustancia o una solución, en este caso esa solución es el agua de nuestras células.

Aquí hay dos palabras clave, las cuales son el tema central, acidez y alcalinidad. Para determinar el pH, se utiliza una escala muy sencilla:

0-7 pH: ácido  
7 pH: neutro  
7-14 pH: alcalino



Esta escala en el cuerpo se puede medir gracias a una química sanguínea de laboratorio; esta nos va a ayudar a determinar si el pH en nuestro cuerpo es el adecuado para su funcionamiento.

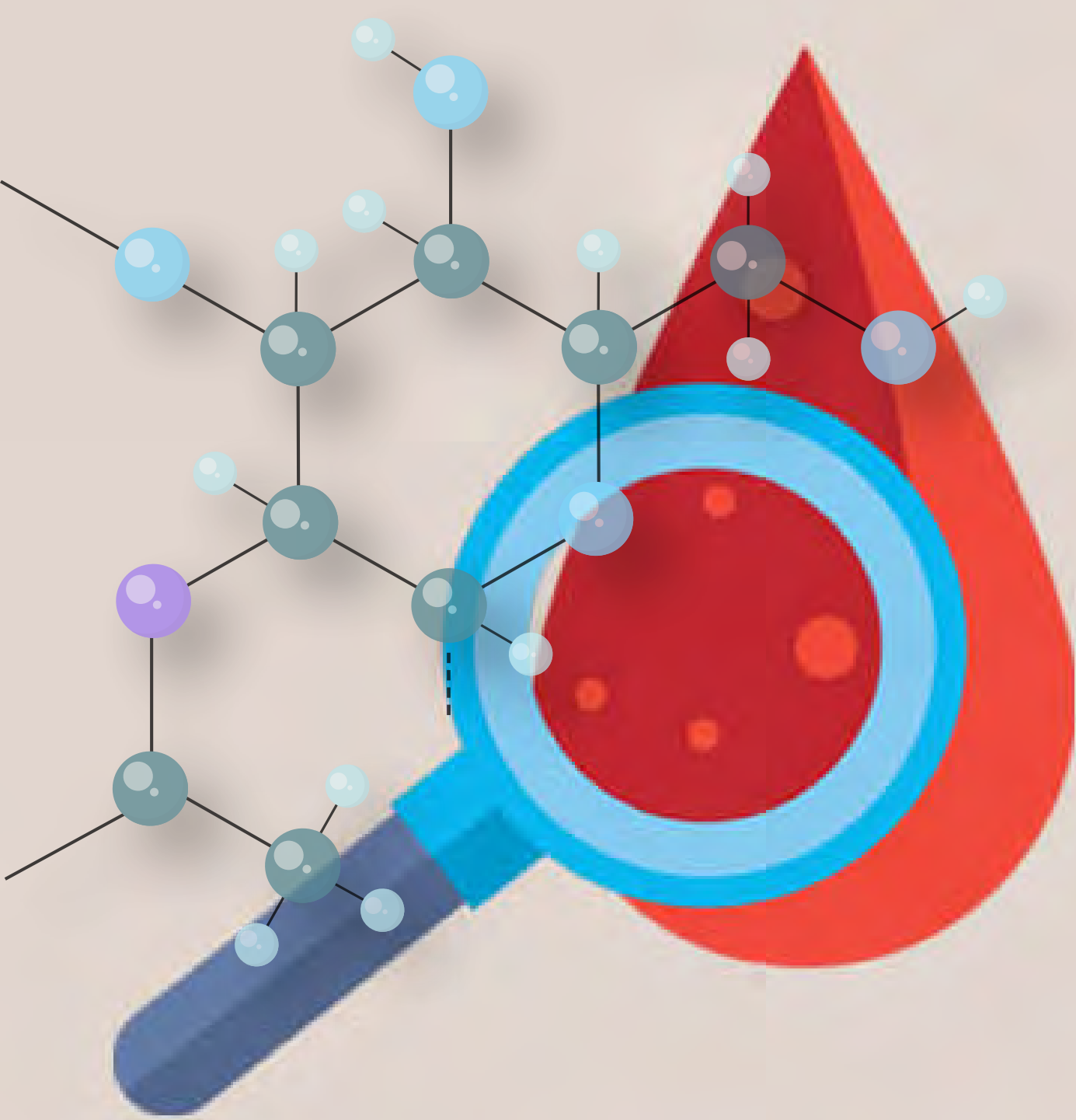
Para responder a la pregunta principal, nuestro cuerpo no es ni ácido ni alcalino, es las dos cosas al mismo tiempo.

Su pH depende de la parte en la que nos estemos enfocando. Nuestro cuerpo tiene zonas que necesitan un pH ácido o alcalino e incluso hay zonas que requieren ser ambos.

Una sustancia en nuestro cuerpo para la cual es de suma importancia el pH, es la sangre.

La sangre debe de mantenerse un poco alcalina, para que de esta forma las sustancias que viajan a través de ella puedan circular y mantenerse en estado óptimo.

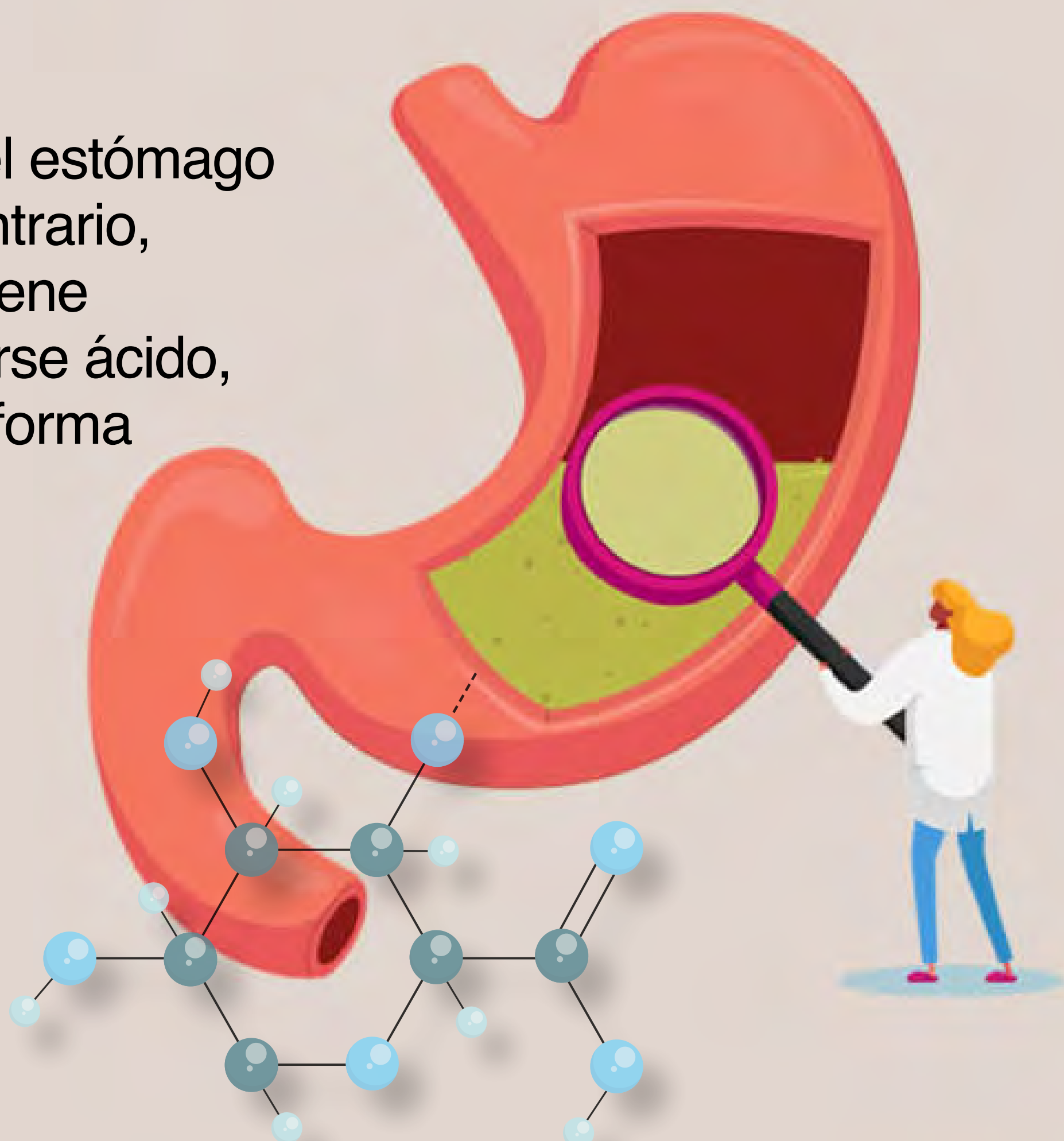
En el caso del estómago es todo lo contrario, ya que este tiene que mantenerse ácido, para de esta forma poder digerir la comida que recibe.



Una sustancia en nuestro cuerpo para la cual es de suma importancia el pH, es la sangre.

La sangre debe de mantenerse un poco alcalina, para que de esta forma las sustancias que viajan a través de ella puedan circular y mantenerse en estado óptimo.

En el caso del estómago es todo lo contrario, ya que este tiene que mantenerse ácido, para de esta forma poder digerir la comida que recibe.



Hay lugares de nuestro cuerpo donde nuestras acciones alteran su pH; el ejemplo más común, es en el caso de la boca.

Su pH va entre 6.7 y 7.4 haciendo esta parte del cuerpo adaptable a las tres escalas de pH (ácido, neutro y alcalino); sin embargo, no es ni muy ácida ni muy alcalina.

1

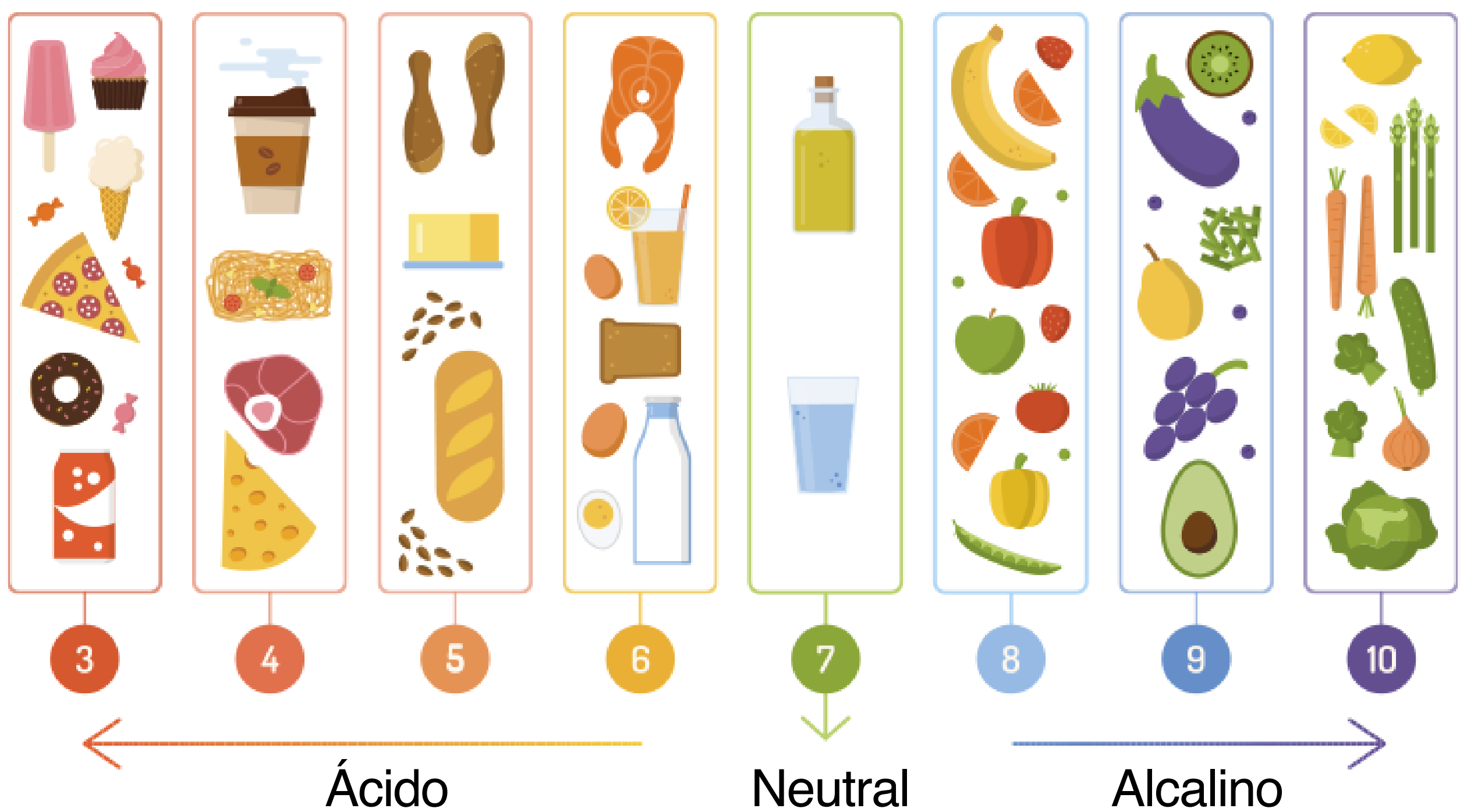


Es por eso, que también debemos de estar muy conscientes de los alimentos que consumimos, ya que la comida también tiene un pH.

Cuando nosotros comemos caramelos, el pH de nuestra boca comienza a disminuir haciéndola más ácida y ocasionando el terror de los dentistas: las caries.

Aunque se ha dejado claro que necesitamos que nuestro cuerpo sea tanto ácido como alcalino en diferentes partes, se ha observado en la literatura que nuestra dieta debe de estar compuesta en su mayoría por alimentos alcalinos.

Existe un estudio muy interesante del Journal of Environmental and Public Health, donde se presenta por primera vez evidencia acerca de la muy resonada y popular dieta alcalina.



Esta dieta, está conformada por frutas y verduras de manera abundante, tiene innumerables beneficios para nuestra salud y belleza, como la prevención del desgaste muscular y promoción de una piel suave y joven, además ayuda con la activación de la vitamina D y la fijación del calcio en los huesos.

El aumento de la acidez en nuestro cuerpo disminuye el suministro de oxígeno a nuestras células, ocasionando envejecimiento prematuro, desequilibrio en nuestra microbiota intestinal, inflamación crónica, etc.

Si quieres conocer qué alimentos son alcalinos y cuales son ácidos, te invitamos a consultar “Alimentos ácidos vs alimentos alcalinos” que podrás encontrar en nuestra herramienta <<Dietas y programas>>.

#### Bibliografía

Chopra, D., & Snyder, K. (2017). Índice de belleza radical y equilibrio de macronutrientes. In K. Simpson (Tran.), Belleza radical: Los seis pilares para la salud integral (pp. 82–88). Essay, Ciudad De México: Grijalbo.

I.A. Osuna-Padilla, G. Leal-Escobar, C.A. Garza-García, F.E. Rodríguez-Castellanos, Carga ácida de la dieta; mecanismos y evidencia de sus repercusiones en la salud, Nefrología, Volume 39, Issue 4, 2019, Pages 343-354, ISSN 0211-6995, <https://doi.org/10.1016/j.nefro.2018.10.005>