



Se acaba de publicar (Octubre del 2013) en la revista más prestigiosa de diabetes, un estudio que va a tener una gran repercusión. Se estudió a 66.000 mujeres a lo largo de 14 años. Durante ese periodo se diagnosticaron en el grupo 1372 casos de diabetes. Cuando analizaron todas las circunstancias que concurrían en las mujeres que desarrollaron diabetes, en comparación con las que no, se encontraron un resultado que va a tener una gran repercusión futura para la prevención de la diabetes.

Los investigadores demostraron que una dieta en la que predominan los alimentos y bebidas acidificantes (carne, pescado, huevos, lácteos, alcohol, dulces y bebidas azucaradas) sobre los alimentos y bebidas alcalinizantes (frutas, verduras, legumbres, frutos secos y zumos de frutas, sobre

JOSÉ ENRIQUE CAMPILLO
 MÉDICO, CATEDRÁTICO DE FISIOLÓGÍA Y
 EXPERTO EN NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN

DIETA ÁCIDA Y DIABETES



Para saber más: www.mono_obeso.typepad.com

todo cítricos) favorece la aparición de diabetes tipo 2 (la más frecuente). Estos resultados se unían a los presentados por otro estudio en el que se demostraba que una dieta acidificante aumentaba el riesgo de problemas cardiometabólicos como el síndrome metabólico.

Vamos a aclarar que es esto de acidificante y alcalinizante. Hay sustancias ácidas, por ejemplo el vinagre; y sustancias alcalinas, como el bicarbonato. Para que el

organismo funcione bien y tengamos salud es necesario que el líquido que rodea todas nuestras células esté ligeramente alcalino, es decir poco ácido. Los sistemas de nuestras células trabajan mejor en esas condiciones ligeramente alcalinas. El problema es que nuestras células, como consecuencia de su actividad, están lanzando fuera, al líquido que las baña, sustancias ácidas. Para que estos ácidos no se acumulen, el organismo se encar-

ga de eliminar este exceso por el riñón (la orina es ligeramente ácida) y por los pulmones (se elimina el anhídrido carbónico que producen nuestras células; es el mismo gas que proporciona acidez a las bebidas carbónicas).

Este delicado balance se tiene que mantener a toda costa. Y uno de los factores que puede desplazar este equilibrio y ocasionarnos problemas es la alimentación. Una dieta rica en alimentos generadores de ácidos que no esté compensada por los alimentos vegetales alcalinos puede ocasionar un estado de acidosis crónica que nos cause diabetes y otros problemas cardiometabólicos. Cuando mantenemos esa situación nuestras células están viviendo permanentemente en un medio demasiado ácido y al final acaban enfermando, ya que sus sistemas bioquímicos y fisiológicos dejan de funcio-

nar adecuadamente.

No se trata de dejar de consumir alimentos de origen animal, solo es importante consumir suficientes frutas, verduras, hortalizas y legumbres para contrarrestar su efecto ácido. Sorprendentemente una de las maneras más sencillas y eficaces de alcalinizar nuestro organismo es con zumo de limón diluido. El limón tiene un sabor ácido y esta acidez solo se ejerce dentro del aparato digestivo, ya que cuando se absorben sus componentes solo pasa a la sangre una serie de compuestos, como los citratos, que dentro del organismo actúan neutralizando radicales ácidos y produciendo alcalinización. Ya tenemos un nuevo motivo para tomarnos un vaso de zumo de limón diluido por las mañanas (mejor en ayunas) y otro por las tardes o antes de irse a dormir.