

Lezione Compito #5

Nelle lezioni introduttive Annalisa ha parlato di PRAL, il carico potenziale acido renale.

Più il PRAL complessivo è basso, più aiutiamo il corpo a compensare l'acidità degli alimenti più frequenti nella nostra alimentazione.

Per migliaia di anni l'uomo ha consumato alimenti ampiamente disponibili in natura, frutta e verdura in primis.

Tutti allenamenti con un basso carico acido, ovvero un basso PRAL.

Il termine non è corretto al 100%, ma rende l'idea: li potremmo definire alimenti "alcalinizzanti"

Poi la rotta è stata invertita e si è registrato un drastico aumento del consumo di alimenti "acidificanti".

Sappiamo che se il PRAL della nostra dieta è alto, faremo uso massiccio dei nostri "sistemi tampone", con una conseguente spinta infiammatoria.

Con un PRAL basso o negativo, invece, daremo un forte aiuto ai meccanismi anti infiammatori.

A questo avrai già capito il tuo compito metabolico di questa fase: cercare di mantenere il PRAL il più negativo possibile.



Per mantenere un PRAL tendenzialmente negativo dovrai quindi bilanciare il PRAL positivo di determinati alimenti (es. carne) con il PRAL negativo di altri (es. verdure).

Ricorda: più che il PRAL di un singolo pasto, considera il PRAL nell'arco di 24 ore.

Per farlo avrai a disposizione una tabella e un calcolatore automatico.

Noterai che questo prende in considerazione anche il carico glicemico degli alimenti, un fattore che non possiamo non menzionare dal momento in cui contribuisce a provocare oscillazioni di glicemia, con conseguenti disturbi del sonno e innesco di vari processi infiammatori.

Come evitarlo? Semplicemente ricorda che, a cena, il PRAL dovrà essere "bilanciato" con un apporto di verdure, anziché di frutta.



I tuoi compiti di questa fase:

- Monitora il tuo PRAL complessivo nell'arco di 24 ore: utilizzando la tabella o il calcolatore, cerca di mantenere il tuo PRAL il più negativo possibile. Ricorda di evitare i cibi con indice glicemico elevato a cena onde evitare disturbi del sonno. Ripeti il monitoraggio del PRAL per la durata di questa fase per osservare i tuoi miglioramenti.

Sono certo che il tuo benessere medio sia già aumentato, e che continuerà a migliorare man mano che acquisisci familiarità con i valori del PRAL. Come sempre, non dimenticare di continuare a monitorare le tue sensazioni e le tue regole alimentari: il migliori risultati derivano dall'insieme delle piccole azioni!

Per aiutarti, abbiamo aggiornato lo schema alimentare di esempio.