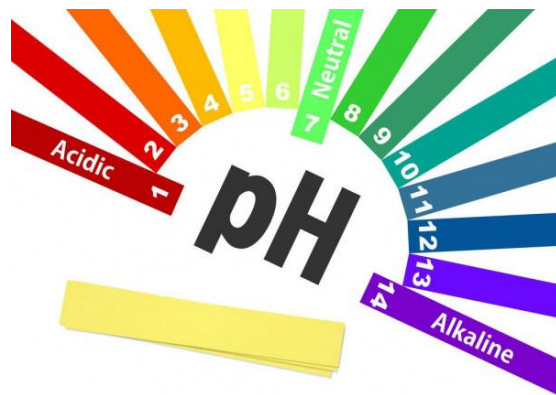


BIOQUIMICA

“Ph: ¿Qué es el Ph, Y SU IMPORTANCIA”



terstock.com · 259751

ALUMNA: Judith López Vázquez

DOCENTE: Doc. Samuel Esaú Fonseca Fierro

¿Qué es pH y cual es su importancia en el organismo?

El pH es el potencial del Hidrogeno, con el pH se determina la concentración de hidrogeniones en una solución; un hidrogenión es un ion positivo de hidrogeno.

El pH depende de la concentración del ion hidrogeno, haciendo así que se pueda determinar el grado de alcalinidad o acidez de una disolución

La escala del pH varía del 0 al 14, de forma que se considera 7 como un valor de pH neutro, menos de 7 se vuelve más ácido, arriba de 7 se vuelve más alcalino.

La acidez o alcalinidad (base) del cuerpo se puede medir por medio de la sangre, orina o saliva.

IMPORTANCIA EN EL ORGANISMO:

“Mantener la acidez y la alcalinidad balanceadas es la clave para un buen funcionamiento del cuerpo. - No debe pensarse en ácido como “malo” y alcalino como “bueno”; la nutrición es vital para lograr un estado óptimo.”

Para poder asegurar el buen funcionamiento del organismo, es muy importante que los tejidos y las mucosas tengan un pH adecuado. Por consiguiente, para obtener el diagnóstico de numerosas enfermedades y patologías se suelen medir los niveles de pH. Por ejemplo, el pH natural de la mayor parte de los tejidos corporales es de 5'5, lo cual resulta levemente ácido. También el nivel idóneo del pH en la sangre debe oscilar entre 7.35 y 7.45, pero la contaminación atmosférica, los malos hábitos alimenticios o el estrés acidifican el cuerpo y alteran este pH, la sangre reacciona y roba los nutrientes que necesita del resto de órganos vitales para compensar el desequilibrio.

En este sentido, la nutrición es un factor vital para lograr el estado óptimo de equilibrio ácido-base, ya que hay nutrientes con la capacidad de acidificar y otros con la capacidad de alcalinizar (basificar). Lo ideal es que la alimentación esté compuesta de un 20 a 25% de alimentos ácidos y de un 75 a 80% de alimentos alcalinos. Solo así podremos ir creando paulatinamente un ambiente equilibrado al interior del cuerpo, de tal manera que sea protegido de enfermedades y del deterioro celular.

Las consecuencias de un pH ácido:

- Disminución de la actividad del sistema inmune
- Favorecimiento de la calcificación de los vasos sanguíneos
- Pérdida de masa ósea y masa muscular
- Fatiga crónica
- Dolor y espasmos musculares
- Caída del cabello y deterioro de las uñas
- Piel irritada
- Cansancio generalizado