

Água com PRAL negativo (poder alcalinizante). Como isto irá mudar a saúde da população?

PRAL é uma sigla em inglês que significa potencial renal de carga ácida (potencial renal acid load). O PRAL foi descrito por Remer e Manz em 1951. Ambos conseguiram pela primeira vez calcular a carga ácida ou alcalina de um alimento comparando o consumo do mesmo com a medição do pH urinário. Desenvolveram assim um cálculo matemático que chamaram de PRAL. Este artigo sobre o PRAL foi publicado no Journal of American Diet Association, uma conceituada revista científica. Vários cientistas publicaram estudos posteriores com alimentos e pH urinário, confirmando e validando que o cálculo do PRAL é extremamente fidedigno para estimar o pH urinário e a carga ácida de um alimento. Portanto, o PRAL é amplamente usado no meio científico para determinar se a dieta está acidificando ou alcalinizando a urina. Então, na prática, o PRAL determina se um alimento ou líquido tem poder acidificante ou alcalinizante.

E qual a importância de acidificar ou alcalinizar a urina? Mas porque o PRAL é tão importante para a nossa saúde?

Há muitos anos é conhecido que o nosso rim tem uma capacidade limitada de eliminar ácidos do nosso organismo na urina. Cada vez mais os alimentos processados e industrializados, bem como o excesso de ingestão de proteínas sulfurosas, tem feito com que a nossa alimentação seja mais ácida. Mais adiante entenderemos, através da análise de estudos científicos, como esta associação da capacidade limitada de eliminar ácido pelo rim com o excesso de alimentos ácidos (com PRAL positivo) acaba levando a doenças. Portanto, o excesso de carga ácida na dieta, ou seja, dieta com PRAL positivo está associado a doenças, enquanto que dietas alcalinas com PRAL negativa nos protege de diversas doenças crónicas.

Mas como é feito este cálculo do PRAL?

O cálculo do PRAL leva em conta as proteínas e seu conteúdo de enxofre (que vira ácido sulfuroso no nosso organismo), bem como o conteúdo de fósforo (ácido fosfórico). Portanto, fósforo e enxofre são elementos que acidificam a urina. Para completar o cálculo é avaliado o conteúdo de magnésio, cálcio e

potássio do alimento e dos líquidos, que são elementos que alcalinizam a urina.

Uma dieta ácida, com PRAL positivo está relacionado a:

- Diabetes tipo 2 (evidencias científicas em PRAL e Diabetes tipo 2). Estudos com mais de 280 mil participantes.
- Doença cardiovascular (evidencias científicas em PRAL e Doença Cardiovascular). Estudo com mais de 11.000 participantes
- Cálculo Renal (evidencias científicas em PRAL e Cálculo Renal). Estudos com centenas de participantes.
- Saúde Óssea (evidencias científicas em PRAL e Saúde Óssea). Estudos com mais de 4.000 participantes.
- Esteatose Hepática (evidências científicas em PRAL e Esteatose Hepática)

Referências Bibliográficas

1. REMER T, MANZ F Potencial renal acid load of foods and its influence on urine pH. *Journal of the American Dietetic Association* 1995; 95: 791-97.
2. PIZZORNO J, FRASSETO LA, KATZINGER J. Diet Induced Acidosis: is it real and clinically relevant? *British Journal of Nutrition* 2010; 103, 1185-1194.