



La dieta salva sorriso

Interessanti e curiose le conclusioni che si possono trarre dalle relazioni del recente XXI Congresso Nazionale del Collegio dei Docenti Universitari di Odontoiatria sui cibi che aiutano la salute dei nostri denti.

Secondo i docenti, infatti, il cioccolato, il caffè, il vino o il formaggio aiuterebbero i denti a non perdere smalto e a non essere attaccati da placca e carie.

Analizziamo questi cibi in dettaglio, seguendo le spiegazioni della dott.ssa Antonella Polimeni, Presidente del Collegio Nazionale dei Docenti Universitari di Odontoiatria e Ordinario di Odontoiatria Pediatrica alla Sapienza di Roma.

Il cioccolato può essere mangiato senza problemi perché contiene sostanze antibatteriche che combattono lo zucchero presente nei dolci al cioccolato. Il consumo di cioccolato fondente all'80% può ridurre il rischio di carie, soprattutto se non viene consumato assieme a dessert troppo ricchi di zuccheri e carboidrati, che ne possono vanificare gli effetti positivi.

Ottimi anche i mirtilli, che contengono sostanze antibatteriche in grado di tagliare il rischio carie del 45%, e lo yogurt, che riduce il pericolo di oltre il 20%.

Sorprendentemente, anche caffè, vino e formaggi aiutano i denti a non perdere smalto e a non essere attaccati da placca e carie.

Da evitare, invece, l'eccessivo consumo di bevande gassate, che contengono molti zuccheri e acidificano il cavo orale. Se il pH della bocca scende al di sotto di 5.5, diventando acido, lo smalto si indebolisce fino a dissolversi, rendendo i denti fragili di fronte all'attacco dei batteri. Stesso discorso per i succhi di frutta, la birra, il vino bianco (meglio il rosso) o le mele: cibi tendenzialmente acidificanti che dovrebbero essere consumati insieme a cibi che "tamponano" la loro acidità, quali il formaggio, ad esempio.

Ci sono, poi, i cosiddetti cibi "spazzolino", quali i funghi, la cicoria e le verdure crude, che aiutano a eliminare i residui di cibo, così come i chewing-gum allo xilitolo, perché questo tipo di zucchero sembra in grado di ridurre la proliferazione dei batteri. Lo stesso effetto viene prodotto anche dai probiotici aggiunti ai lattici artificiali per neonati: uno studio italiano ha dimostrato che i fermenti lattici riducono la proliferazione dello *Streptococcus mutans*.

Buona parte della salute dentale, dunque, dipende dall'alimentazione, oltre che dalle buone abitudini di igiene orale. Questo processo inizia, per il bambino, fin dalla gravidanza della mamma: una sana alimentazione, con limitato apporto di zuccheri e alto contenuto di principi nutritivi, rappresenta il primo passo per la prevenzione e la tutela della salute della bocca del bambino. Da evitare, poi, il succhiotto dolcificato con zucchero o miele o il biberon con bevande zuccherate che causano carie sui denti da latte che possono, in seguito, compromettere il corretto sviluppo della dentatura permanente.

Per concludere questa rapida rassegna, da non dimenticare che il batterio della carie, lo *Streptococcus mutans*, si nutre e prolifera grazie al metabolismo dello zucchero e produce l'acido lattico. E' il motivo per il quale tutti i cibi dolci sono nemici dei denti.