

NEWS APPROFONDIMENTO

Dieta vegana? Occhio ai denti dei bambini

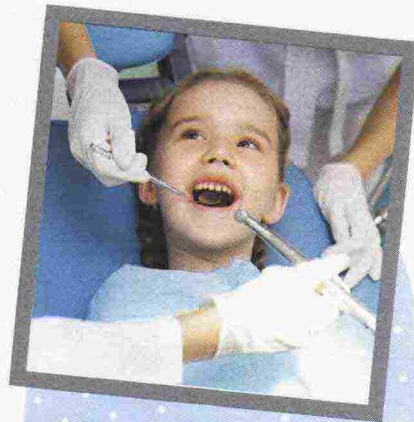


dottor Jacopo Gualtieri, odontoiatra di Lucca, membro dell'Eao - European association for osseointegration. Specializzato in implantologia e rigenerazione ossea, collaboratore del reparto di odontostomatologia dell'ospedale San Raffaele di Milano

★ Di recente, si è parlato dei possibili danni alla salute legati a diete poco equilibrate, anche se molto in voga. In particolare, la dieta vegana, eliminando completamente gli alimenti di origine animale, espone soprattutto i più piccoli a carenze nel corso della crescita. Il rischio sussiste se questo regime alimentare non è seguito da un esperto che possa consigliare adeguate integrazioni di calcio e vitamine B6 e B12, sostanze che si trovano esclusivamente negli alimenti di origine animale. I bambini possono avere problemi nello sviluppo osteo-muscolare e anche nella maturazione neurocognitiva. Ma non solo: i dentisti hanno di recente scoperto che un regime strettamente "veg" può influenzare in modo negativo anche la corretta crescita dei denti.

Aumenta il rischio di carie

★ Cresce ogni anno il numero di persone che scelgono un'alimentazione "verde": secondo il Rapporto Italia 2016 dell'Eurispes nel 2015 erano l'8%, ma di certo sono aumentate ancora. Da tempo, infatti, sono noti i danni, soprattutto a livello cardiovascolare, che possono derivare dal consumo eccessivo di carni rosse e grassi saturi. Oltretutto, da una ricerca condotta nel 2013 dal Department of conservative dentistry, periodontology and preventive dentistry della Hannover Medical School, è emerso che i vegetariani, in generale, possono contare su una migliore condizione del cavo orale: meno infiammazioni, minore propensione alla caduta di denti e un livello di igiene mediamente più alto, anche grazie al consumo di frutta e verdura fresche e in generale alla maggiore attenzione all'igiene legata alla cultura e allo stile di vita. Tuttavia, sono più soggetti a carie e a erosione dei denti.



MAGGIORI PERICOLI PER I PIÙ PICCOLI

★ È essenziale bilanciare la dieta con un adeguato apporto di calcio e vitamine D, B6 e B12, sostanze che con il solo cibo vegetale non ci si riesce a procurare. Il discorso vale in particolare per i bambini, dai primissimi anni di vita fino all'adolescenza, soprattutto perché nell'infanzia e in generale fino ai 15-16 anni si dedica spesso poca attenzione all'igiene orale e, oltretutto, si consumano grandi quantità di alimenti dolci e bibite ricche di zucchero che determinano un ambiente acido nel cavo orale. Questa situazione nei vegani non è controbilanciata dall'assunzione di latte e formaggi, ricchi di calcio e fluoro, due costituenti essenziali dello smalto dei denti. Inoltre, la mancanza di carne e pesce priva l'organismo di un'altra sostanza importante, l'arginina, un amminoacido che contribuisce a ridurre la formazione della placca dentaria, proteggere le gengive e rafforzare lo smalto, diminuendo così il rischio di carie.



ACCORGIMENTI IMPORTANTI

Chi segue una dieta vegana deve farsi seguire da un nutrizionista esperto, che possa indicare gli alimenti proteici, ricchi anche di arginina (come i legumi e i cereali integrali) e di calcio (vegetali a foglia verde o prodotti fortificati), oltre che indicare integrazioni di vitamina B12 e B6. È bene poi che i genitori, chiedendo al dentista, seguano i figli nelle manovre di igiene orale, prestando attenzione alla pulizia soprattutto dei molari e insegnando loro il corretto uso di filo interdentale e collutorio per bambini. Il dentista può anche suggerire l'uso di un dentifricio al fluoro, dai 5 anni in su, e anche uno con arginina, molto efficace per la salute di denti e gengive. Vanno, infine, ridotti gli snack dolci fuori pasto, a vantaggio di verdura cruda che pulisce i denti e favorisce una efficace ginnastica delle gengive.

PER LA BOCCA SERVONO INTEGRAZIONI DI CALCIO E VITAMINE D, B6 E B12

22 bimbisani&belli