

La salute della bocca dipende anche da quello che mangiamo

Forse vi stupireste se il vostro **odontoiatra** vi parlasse dell'importanza di una sana alimentazione, eppure, a suggerirlo, è un recente documento di consenso (sul *Journal of Clinical Periodontology*) elaborato da un team di esperti a partire da una revisione degli studi che si sono occupati del rapporto fra stile di vita, carie e malattia parodontale. Sebbene in termini di salute orale una corretta igiene rimanga fondamentale, anche la dieta è importante perché deve assicurare la presenza dei componenti che hanno un ruolo protettivo e ridurre quelli che possono invece avere un impatto negativo.

Ma quali sono? «Per quanto riguarda la carie — risponde Maria Grazia Cagetti, ricercatore al Dipartimento di Scienze biomediche, chirurgiche e odontoiatriche, all'Università Statale di Milano e coautrice del documento citato — è cer-

Che cosa ci protegge		
	Principali fonti	Perché è importante
Calcio	Latte e derivati, legumi secchi, frutta oleosa, rucola e cicoria da taglio, alcune acque	<ul style="list-style-type: none"> Per lo sviluppo dei tessuti duri dentali durante l'infanzia e per il loro mantenimento Per la salute dell'osso alveolare
Vitamina D*	Pesci grassi, uova, formaggi	<ul style="list-style-type: none"> Per l'assorbimento del calcio Per lo sviluppo di smalto e dentina Per prevenire l'infiammazione gengivale e l'osteoporosi
Vitamina C	Agrumi, fragole, peperoni, kiwi, pomodori, rucola, broccoletti, cicoria e altri ortaggi a foglia verde	<ul style="list-style-type: none"> Per la sintesi del collagene Per contrastare lo stress ossidativo associato alla malattia parodontale
Fibra	Cereali integrali, legumi, verdura, frutta	<ul style="list-style-type: none"> Per pulire la superficie dei denti dalla placca (con la masticazione) Per stimolare la produzione di saliva riducendo i batteri

* La maggior parte proviene dalla sintesi nella cute quando esposta ai raggi solari L'Ego

to il ruolo degli zuccheri (saccarosio, glucosio, maltosio, lattosio e fruttosio), la cui fermentazione da parte dei batteri cariogeni porta alla formazione di metaboliti acidi che attaccano lo smalto causando una perdita di sali minerali che, se ripetuta nella

giornata, porta alla carie. Più ancora della quantità di zuccheri, contano la frequenza di consumo e le caratteristiche dell'alimento, specie adesività e consistenza. È chiaro che il potenziale cariogeno di una caramella, che aderisce a lungo alla superficie dei denti,

sarà diverso da quello di una mela che, grazie anche alla masticazione, favorisce la produzione di saliva che risulta protettiva sia contrastando l'acidità, sia grazie ai sistemi antimicrobici e immunitari di cui è dotata che contribuiscono a controllare la flora cariogena. Inoltre, anche i carboidrati complessi come gli amidi di pane e pasta sono potenzialmente cariogeni, perché alcuni enzimi salivari hanno la capacità di scinderli in zuccheri semplici».

E riguardo alla malattia parodontale? «Negli ultimi due decenni — risponde Cagetti — anche la malattia parodontale è stata inclusa fra le malattie che, come quelle cardiovascolari e il diabete, vedono un coinvolgimento della infiammazione sistemica. Tra le cause di questa infiammazione cronica di basso grado c'è anche una dieta sbilanciata, specie se ricca di carni rosse e lavorate, carboidrati raffinati e altri alimenti trasformati e con uno squilibrato rapporto fra acidi grassi omega-6 (spesso troppo presenti, li si trova in molti oli di semi) e omega-3 (spesso scarsi, li si trova nel pesce grasso, nelle noci, dei semi di lino). Pertanto, anche l'odontoiatra è chiamato a favorire sane abitudini alimentari che giovino al cavo orale e al resto del corpo».

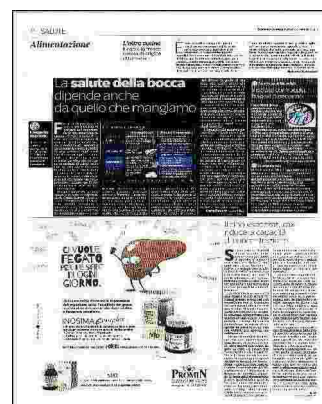
Carla Favaro Nutrizionista

© RIPRODUZIONE RISERVATA



L'esperto risponde

alle domande dei lettori su argomenti di nutrizione all'indirizzo <http://forum.corriere.it/nutrizione>



● La ricetta della salute**Insalata con rucola,
fragole e pecorino****Ingredienti per 4**

persone: 100 g di
fragole, 1 limone, 100
g di rucola, 1 cespo di
lattuga, 80 g pecorino
stagionato, mandorle
a scaglie, mezzo



cucchiaino di
maggiorana secca, pepe, olio extravergine
d'oliva, sale. **Preparazione:** pulire le fragole,
tagliarle a fette e condirle con limone e pepe.
Lavare e tagliare le insalate, mescolarle con
le mandorle, condire con 3 cucchiaini di olio,
limone, sale e maggiorana. Adagiarvi nel
mezzo le fragole e completare con il
pecorino in scaglie. **Valore nutrizionale per
porzione:** proteine g 7, grassi g 14 (di cui
saturi g 4), carboidrati g 3, energia kcal 165

Ricetta dello chef Giuseppe Capano

● Il commento

Un'insalata che, oltre ad apportare calcio e
fibra, ha un buon contenuto di vitamina C e
di flavonoidi, antiossidanti e
antiinfiammatori. Ma la frutta, che contiene
zuccheri e spesso è anche acida, non
potrebbe avere effetti negativi? In uno
studio, del *British Dental Journal*, si è visto
che l'aggiunta di frutta alla dieta riduceva la
profondità delle tasche parodontali, mentre
in un secondo studio, pubblicato sul *Journal
of Dentistry*, si legge che il consumo di frutta
tra i pasti può effettivamente causare
erosione dentale, ma questo non si verifica
se la frutta si mangia durante il pasto.