

Prevenzione - Ecco il "menù anti-carie": tutti i consigli degli esperti per salvare il sorriso a tavola

Salute e Benessere

Inviato da : Anna Nappi

Publicato il : 23/12/2023 8:50:00



Ecco il "menù anti-carie": tutti i consigli degli esperti per salvare il sorriso a tavola. Attenzione alla scelta degli alimenti e all'ordine con cui vengono serviti

Prevenzione

Ecco il "menù anti-carie": tutti i consigli degli esperti per salvare il sorriso a tavola

Attenzione alla scelta degli alimenti e all'ordine con cui vengono serviti

Attenzione alla scelta degli alimenti e all'ordine con cui vengono serviti

Siete fuori a pranzo e non avete la possibilità di lavarsi i denti? La battaglia contro la carie non è completamente perduta, qualcosa può ancora essere fatto. Per salvare il sorriso a tavola basta saper ordinare i cibi giusti consumandoli nell'ordine più corretto. Un esempio? Bistecca alla griglia, mix di verdure, un po' di formaggio stagionato, acqua, una mela e per finire un po' di frutta secca. Per formulare il "menù anti-carie" adatto ai vostri gusti, basta seguire le semplici raccomandazioni contenute nella "Piramide odontodietetica" e nel "Regolario di Igiene Orale 3.0" formulati dagli esperti della Società italiana di Ortodonzia (SIDO), che anche quest'anno a marzo promuove il Mese della Salute Orale insieme a Colgate.

L'alimentazione gioca un ruolo fondamentale per la salute dei denti, perché i cibi possono alterare i livelli di acidi e la quantità di zuccheri presenti nella saliva, cioè i due fattori causa principale dell'insorgere della carie, spiega Enza Lorenzini, medico e specialista in Scienza dell'Alimentazione-Nutrizione Clinica dell'Università degli Studi di Milano, tra gli autori della Piramide odontodietetica.

Questo semplice schema ci permette di distinguere i cibi in tre categorie, a seconda del loro effetto protettivo, neutro o dannoso nei confronti della salute dentale.

Gli alimenti più sicuri sono quelli anticariogeni, capaci cioè di contrastare la formazione della carie favorendo la pulizia dei denti e la crescita di batteri benefici. A questo genere sono alimenti poco adesivi che hanno un'elevata consistenza, come le verdure fresche e fibrose o la frutta secca, precisa Lorenzini. Questi cibi richiedono una vigorosa masticazione, che favorisce la pulizia dei denti e ha un effetto meccanico salutare sull'osso dove sono impiantati. A questi si aggiungono poi il latte e i formaggi stagionati che, oltre a fornire il calcio utile a rafforzare denti e ossa, contengono anche preziose sostanze che agiscono direttamente sui denti come uno scudo protettivo per lo smalto. I formaggi stagionati in particolare ricordano l'esperto - contengono i

caseinofosfopeptidi, che aiutano la rimineralizzazione dello smalto, e l'aminoacido arginina, che favorisce lo sviluppo dei batteri "buoni" che contrastano la carie.

Gli alimenti come carne, pesce e uova sono invece neutri, o meglio cariostatici, e aiutano a proteggere i denti anche in assenza di un'adeguata igiene orale. Infine ci sono gli alimenti cariogeni, i più pericolosi per la salute della bocca, perché sono capaci di favorire l'insorgenza e lo sviluppo della carie in presenza di placca batterica: tra questi ci sono gli agrumi, i dolci, il pane, e le bevande zuccherine.

Eliminare dalla dieta è un grave errore, ammonisce Lorenzini. Possiamo mangiarli in tutta tranquillità, purché si seguano delle semplici regole: magari evitiamo di consumarli da soli, come spuntino o merenda, così come a fine pasto, quando sappiamo che dopo non possiamo lavarli i denti. Il trucco sta nel consumarli in associazione ad altri cibi protettivi. Meglio

dimenticarsi di certi abbinamenti letali per i denti, come le merende a base di brioches alla marmellata e spremuta di arancia. Se vogliamo goderci la spremuta senza preoccuparci dei denti, possiamo abbinarla ad esempio con frutta secca o scaglie di parmigiano, conclude Lorenzini.