Prevenzione - Ecco il Â“menÃ¹ anti-carieÂ”: tutti i consigli degli esperti per salvare il sorriso a tavola

Salute e Benessere

Inviato da : Anna Nappi

Pubblicato il : 17/4/2025 8:50:00

Ecco il Â“menÃ¹ anti-carieÂ”: 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 Â“menÃ¹ anti-carieÂ”: 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 possibilitÃ di lavarvi i denti? La battaglia contro la carie non Ã¨ completamente perduta: qualcosa puÃ² ancora essere fatto. Per salvare il sorriso a tavola basta saper ordinare i cibi giusti consumandoli nell'ordine piÃ¹ 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 menÃ¹ anti-carie piÃ¹ adatto ai vostri gusti, basta seguire le semplici raccomandazioni contenute nella Â“Piramide odonto-alimentareÂ” e nel "Regolario di Igiene Orale 3.0" formulati dagli esperti della SocietÃ Italiana di Ortodonzia (SIDO), che anche quest'anno a marzo promuove il Mese della Salute Orale insieme a Colgate
Â«L'alimentazione gioca un ruolo fondamentale per la salute dei denti, perchÃ© i cibi possono alterare i livelli di aciditÃ e la quantitÃ di zuccheri presenti nella saliva, cioÃ¨ i due fattori causa principale dell'insorgere della carieÂ», spiega Erna Lorenzini, medico e specialista in Scienza dell'Alimentazione-Nutrizione Clinica dell'UniversitÃ degli Studi di Milano, tra gli autori della Piramide odonto-alimentare.
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 piÃ¹ sicuri sono quelli anticariogeni, capaci cioÃ¨ di contrastare la formazione della carie favorendo la pulizia dei denti e la crescita di batteri benefici. Â«In genere sono alimenti poco adesivi che hanno un'elevata consistenza, come le verdure fresche e fibrose o la frutta seccaÂ», precisa Lorenzini. Â«Questi cibi richiedono una vigorosa masticazione, che favorisce la pulizia dei denti e ha un effetto meccanico salutare sull'osso dove sono impiantatiÂ». 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. Â«I formaggi stagionati in particolare Â– ricorda l'esperta - contengono i caseinfosfopeptidi, che aiutano la rimineralizzazione dello smalto, e l'aminoacido arginina, che favorisce lo sviluppo dei batteri Â“buoniÂ” che contrastano la carieÂ».

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 piÃ¹ pericolosi per la salute della bocca, perchÃ© 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.
Â«Eliminarli dalla dieta Ã¨ un grave erroreÂ», ammonisce Lorenzini. Â«Possiamo mangiarli in tutta tranquillitÃ , purchÃ¨ si seguano delle semplici regole: magari evitiamo di consumarli da soli, come spuntino o meredina, cosÃ¬ come a fine pasto, quando sappiamo che dopo non possiamo lavarci i denti. Il trucco sta nel consumarli in associazione ad altri cibi protettiviÂ». Meglio dimenticarsi di certi abbinamenti letali per i denti, come le merende a base di brioche alla marmellata e spremuta di arancia. Â«Se vogliamo goderci la spremuta senza preoccuparci dei denti, possiamo abbinarla ad esempio con frutta secca o scaglie di parmigianoÂ», conclude Lorenzini.

Â