

L'ESPERTO RISPONDE

A cura del dottor Federico Mereta

Frutta, quella acida è nemica dei denti

Il periodo è quello giusto. Le fragole colorano la tavola, i pomodori sono sempre più succosi, il limone è il condimento principe insieme all'olio d'oliva. Tutto bene, per l'organismo. Ma attenzione allo smalto dei denti: una dieta eccessivamente ricca di frutta e verdura acida come agrumi, fragole e pomodori, col tempo, potrebbe essere nociva.

Solo una persona su dieci sa che il deterioramento dello smalto può dipendere anche da una dieta eccessivamente ricca di verdura e frutta acida. A dirlo è una ricerca dell'Accademia italiana di Odontoiatria conservativa e restaurativa (Aic), condotta su 1000 persone da Dananalysis. «L'usura dentale consiste in una perdita di materiale mineralizzato del dente, lo smalto, ovvero lo scudo esterno protettivo del dente stesso», spiega Lorenzo Breschi, docente all'Università di Bologna e presidente Aic. L'erosione è il deterioramento dello smalto dentale dovuto all'aggressione di sostanze chimiche come gli acidi, in grado di distruggere la parte più esterna dei denti. Gli acidi possono trovarsi nel cavo orale a causa di varie patologie dell'apparato digerente come il reflusso gastro-esofageo o disturbi alimentari, ma più spesso sono dovuti al consumo frequente di cibi e bevande molto acidi come energy drink, bibite gassate e spremute di agrumi soprattutto se sorseggiate a lungo senza lasciare tempo alla saliva di riportare il ph orale a un livello «di sicurezza». Per chi ama frutta e verdura ci sono però contromisure adeguate: oltre a lavare i denti una mezz'ora dopo il pasto, consumare ortaggi poco acidi e fibrosi come la classica insalata a foglia, i broccoli o il sedano. E consumare ciò che più piace sotto forma di centrifugato con la cannuccia.

