

Più frutta e verdura per proteggere le gengive

Che cioccolato e caramelle
non facciano bene ai denti è noto
ma fanno male a tutta la bocca
Mentre una dieta ricca di vitamine
e antiossidanti è un toccasana

4

settimane
di alimentazione
corretta
sono bastate
per ridurre
notevolmente
il sanguinamento

di Elena Meli

Lo sappiamo fin da quando eravamo piccoli: lo zucchero fa male ai denti, con troppi dolcetti e caramelle si rischiano le carie. Ma quel che mangiamo influenza ben più di così la salute della bocca: si è scoperto infatti che una dieta corretta è importante anche per avere gengive più sane e forti, che sanguinano e si infiammano meno. Lo ha dimostrato uno studio tedesco pubblicato sul *Journal of Clinical Periodontology*, in cui un piccolo gruppo di pazienti con gengivite ha cambiato alimentazione per quattro settimane: la modifica della dieta ha previsto la riduzione di carboidrati raffinati e proteine animali e l'incremento dell'introito di acidi grassi omega-3, fibre e antiossidanti, vitamine C e D, principalmente attraverso un aumento del consumo di frutta e verdura. Dopo un mese, il verdetto: a confronto con pazienti che non avevano modificato la loro abituale alimentazione, quelli che avevano virato verso cibi più «verdi» avevano perso peso, aumentato i livelli di vitamina D (spesso ai limiti del deficit) e soprattutto avevano visto ridursi il sanguinamento gengivale, sintomo tipico di un'infiammazione che alla lunga può portare alla parodontite, un'infiammazione grave che coinvolge tutti i tessuti di sostegno, osso compreso, e può provocare perciò la perdita dei

denti. «Questa ricerca conferma re anche la salute delle gengive».

quanto già ipotizzavamo, ovvero che una dieta ricca di vitamine e antiossidanti riduce gli indici di infiammazione anche a livello delle gengive», commenta Mario Aimetti, presidente della **Società italiana di parodontologia** e implantologia e docente di parodontologia dell'università di Torino. — La causa dell'infiammazione gengivale è la placca batterica che si deposita sui denti, ma non sempre questa basta a provocare una gengivite: conta infatti la risposta infiammatoria dell'organismo, che è modulata da tanti elementi dello stile di vita fra cui la dieta». Un'alimentazione ricca di vegetali «spegne» perciò l'infiammazione, proteggendo anche le gengive; non ha invece effetti sulla quantità di placca, almeno stando ai dati raccolti dai ricercatori tedeschi. «A livello macroscopico la quantità pare immutata, ma la dieta ha un impatto sulla qualità che con una dieta più sana potrebbe essere meno dannosa», dice Aimetti.

I risultati sottolineano poi l'importanza di limitare i carboidrati raffinati, optando per cibi a basso indice glicemico: una raccomandazione sensata, perché come conclude Aimetti «Sappiamo che la parodontite è legata al diabete di tipo 2, che ne facilita la comparsa e ne peggiora i sintomi: una dieta basata su carboidrati integrali e cibi a basso indice glicemico, che perciò riduca il rischio di iperglicemia e diabete, può contribuire a prevenire lo sviluppo di entrambe le patologie e miglio-

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Aiuti «naturali»

Non solo vegetali

Anche il pesce contribuisce al benessere delle gengive grazie agli acidi grassi polinsaturi omega-3, ma secondo uno studio australiano pure l'olio di pesce può aiutare chi non ama salmoni e sgombri

Benefici kiwi

La vitamina C, di cui è ricchissimo questo frutto, è un toccasana per le gengive. «Attenzione però, non c'è un cibo miracoloso, serve una dieta sana nel suo complesso», avverte il parodontologo Mario Aimetti

Latticini anti-infiammazione

Uno studio giapponese indica che un consumo giornaliero di una porzione di latte, yogurt o formaggio aiuta a ridurre la probabilità di infiammazione gengivale e parodontite