

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

Alimentazione e salute orale: un approccio preventivo basato sull'evidenza nutrizionale

divisionebusiness · Wednesday, June 25th, 2025

A Gorla Maggiore, a pochi minuti da Legnano, lo [Studio Dentistico Dental Tek](#) promuove ogni giorno la cultura della prevenzione e della cura della salute orale, anche attraverso l'educazione a scelte alimentari consapevoli.

L'influenza della dieta sull'ambiente del cavo orale è documentata da decenni. I costituenti nutrizionali, le frequenze di assunzione e la consistenza degli alimenti intervengono in maniera diretta sul biofilm dentale, sulla dinamica di demineralizzazione/remineralizzazione dello smalto e sulla reattività del parodonto.

Secondo le *Linee guida nazionali per la promozione della salute orale in età adulta* (Ministero della Salute), l'alimentazione assume una funzione determinante nel controllo del rischio cariogeno, dell'infiammazione gengivale e dell'erosione acida non batterica.

Cibi ad azione favorevole per il cavo orale

L'assunzione regolare di determinati alimenti può coadiuvare i meccanismi fisiologici di protezione e riparazione dei tessuti orali:

- **Latticini (latte, yogurt, formaggi stagionati):** elevata concentrazione di calcio, fosfati biodisponibili e caseina; favoriscono i processi di remineralizzazione dello smalto.
- **Verdure a foglia verde (bietole, rucola, spinaci):** apportano micronutrienti utili alla matrice ossea e parodontale, tra cui folati, vitamina K1 e calcio in forma assorbibile.
- **Frutta e ortaggi a consistenza fibrosa (carote, sedano, mele):** stimolano la clearance salivare e contribuiscono alla rimozione meccanica della placca batterica, senza causare usura da abrasione.
- **Pesce azzurro (sgombro, sardina, salmone):** fonte alimentare di vitamina D ed eicosanoidi della serie omega-3, coadiuvanti nella risposta infiammatoria parodontale.
- **Tè verde:** presenza documentata di catechine (es. epigallocatechina gallato) ad effetto batteriostatico su *Streptococcus mutans* e *Porphyromonas gingivalis*.
- **Frutta secca (mandorle, noci, nocciole):** apporto di grassi polinsaturi e minerali come zinco e magnesio, utili al mantenimento dell'integrità gengivale.
- **Aglio e cipolla (a crudo):** composti solforati con azione antibatterica naturale, potenzialmente in grado di modulare la composizione del microbiota orale. Certo, l'alito ne potrebbe risentire in questo caso.

Alimenti e bevande con potenziale lesivo per denti e gengive

L'evidenza clinica e laboratoristica individua una serie di sostanze ad effetto sfavorevole per la salute orale, in relazione al loro profilo acido, fermentativo o pigmentante:

- **Zuccheri a rapido assorbimento (saccarosio, glucosio, sciroppo di mais):** determinano un abbassamento del pH del biofilm dentale con attivazione della carie primaria e secondaria.
- **Bevande gassate e zuccherate (cola, succhi industriali, energy drinks):** combinano acidità elevata (pH \approx 3) e zuccheri fermentabili, con elevato indice erosivo.
- **Frutta acida (ananas, agrumi, kiwi) e spremute fresche:** la presenza di acidi organici (acido citrico, malico) induce processi di demineralizzazione superficiale dello smalto.
- **Amidi raffinati (pane bianco, cracker, chips):** tendono a permanere nei solchi occlusali, dove vengono idrolizzati in zuccheri semplici, favorendo la proliferazione batterica.
- **Alcolici e vino (in particolare bianco):** effetto citotossico sulle mucose, alterazione della composizione salivare e, nel caso del vino rosso, pigmentazione cromogena persistente.
- **Frutta disidratata (uvetta, datteri, fichi secchi):** contenuto zuccherino elevato unito a consistenza adesiva, con permanenza prolungata sulle superfici dentali.
- **Cioccolato al latte, barrette e dolci industriali:** oltre all'elevato carico glicemico, favoriscono la formazione di biofilm tenaci e acidi residui persistenti.
- **Caffè e tè nero (non diluiti):** ad azione pigmentante e potenzialmente erosiva, in particolare se assunti con zucchero.

Raccomandazioni pratiche per la gestione alimentare in ottica odontoiatrica preventiva

- Evitare frequenze di consumo superiori a 4–5 assunzioni/ di alimenti fermentabili.
- Preferire l'assunzione di frutta acida e bevande erosive durante i pasti, limitandone l'assunzione a stomaco vuoto.
- Evitare lo spazzolamento immediato dopo ingestione di sostanze acide; attendere almeno 30 minuti.
- Integrare l'uso di gomme senza zucchero contenenti xilitolo tra i pasti principali, per stimolare la salivazione.
- Idratarsi adeguatamente per sostenere il flusso salivare e favorire l'eliminazione meccanica dei residui alimentari.

Conclusione

La valutazione nutrizionale deve far parte del colloquio clinico odontoiatrico, soprattutto nei soggetti con predisposizione a carie, gengivopatie o sensibilità dentinale. L'educazione del paziente a una dieta che contempli alimenti con effetto protettivo e a limitare quelli a rischio erosivo o cariogeno, rappresenta una delle strategie più efficaci per supportare la salute orale nel lungo termine.

This entry was posted on Wednesday, June 25th, 2025 at 8:09 am and is filed under [Salute](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can skip to the end and leave a response. Pinging is currently not allowed.

