

## **LA DIETA MEDITERRANEA È UN'ALIMENTAZIONE SCARSAMENTE CARIOGENA PER I DENTI.**

La carie dentaria rappresenta una delle patologie croniche più diffuse a livello mondiale. Si tratta di una malattia a eziologia plurifattoriale; i fattori sono essenzialmente: batteri, zuccheri, fattori predisponenti, alimentazione (quantità, qualità e frequenza).

Senza entrare nello specifico potremmo dire che i batteri, normalmente residenti nel cavo orale, producono delle glicoproteine appiccicose che si depositano sulla superficie dei denti restandovene inglobati: la PLACCA MUCOBATTERICA.

I batteri sono, per così dire, molto golosi di zuccheri. Soprattutto zuccheri fini quale il saccarosio, zucchero bianco, che mettiamo nel caffè (sotto altre forme troviamo zuccheri dappertutto: nei dolci, nelle caramelle, nelle bibite e persino nei farmaci, soprattutto sciroppi per bambini) per cui se ne alimentano producendo cataboliti, veri e propri acidi, che provocando la dissoluzione delle sostanze dure del dente fino a produrre la CARIE (dal latino careo, "essere privo", nel caso di specie della sostanza mineraria) e successivamente la distruzione del dente con coinvolgimento della polpa dentaria, dolore ecc.

**Fermo restando i fattori predisponenti** (congeniti quali ad es.: la struttura dentaria, la conformazione delle ossa mascellari e la disposizione dei denti. Ovvero acquisiti quali ad es.: alcune patologie in grado di modificare, quantitativamente e qualitativamente il flusso salivare) ed il livello di igiene orale e la prevenzione (visite periodiche dal dentista, applicazione di fluoro, protezione delle superfici dentarie, soprattutto dei bambini, con appositi sigillanti) **ciò che fa la differenza è l'alimentazione, quantità qualità e frequenza.**

È intuitivo che più è zuccherina la dieta, più raffinati gli alimenti, più acide le bevande più si è esposti alla carie. Parimenti quanto più frequenti sono le assunzioni di cibo zuccherino (ad es.: ripetuti spuntini con merendine,

abitudine di una caramella sempre in bocca, andare a letto con la caramella, quando il flusso salivare è ridotto e, quindi, lubrifica, lava e protegge di meno) tanto più c'è pericolo di carie.

Diverse malattie della società moderna sono le dirette conseguenze di errate abitudini alimentari e di errati stili di vita. Anche per la carie dentaria esiste uno stretto **legame tra quantità e qualità dell'alimentazione e frequenza d'assunzione (stile di vita)**

**Per mantenere sani i nostri** sarebbe da preferire un'alimentazione varia, con cibi scarsamente zuccherini ed appiccicosi, che contengano fosfato e calcio, vitamina C e sostanze antibatteriche, poco raffinati tali da richiedere adeguata masticazione in modo da stimolare la saliva (con effetto tampone, lubrificante, detergente, antibatterico) e massaggiare le gengive.

**Ad esempio** latte, uova, cereali, carne, pesce, frutta e verdura.

Il latte, i formaggi e lo yogurt contengono calcio e fosfato che sono utili per la salute dei denti e aiutano a riequilibrare il Ph del cavo orale neutralizzando gli acidi della bocca.

La frutta che contiene vitamina C, perché la carenza di vitamina C è stata correlata da vari studi a malattie del cavo orale (agrumi, mele e kiwi sono particolarmente ricchi di vitamina C, i frutti di bosco invece contengono sostanze antibatteriche)

Le verdure a foglia larga come insalata e spinaci stimolano la produzione di saliva che ha l'importante funzione di neutralizzare gli acidi della bocca.

Le verdure croccanti come carote e sedano svolgono invece anche la funzione di massaggiare le gengive aiutandole a mantenerle in salute.

Noci e pesce grazie alla presenza degli omega 3 prevengono infezioni batteriche.

**Sarebbe bene evitare o ridurre** il consumo di cibi e bevande acide come l'aceto, la birra e gli agrumi che poiché fanno abbassare il Ph nel cavo orale espongono i denti al rischio maggiore di erosione.

**I più grandi nemici della salute dei denti rimangono i cibi ricchi di zuccheri e molto appiccicosi** come i cioccolatini, le marmellate e il miele perché sono difficili da rimuovere dai denti.

Concludendo si può dire che una dieta sana e variata aumenta le difese del sistema immunitario che difende la bocca, i denti e gengive da infezioni e malattie.

## **MA QUALE È LA CORRELAZIONE CON LA DIETA MEDITERRANEA**

Intanto occorre riportarci al significato etimologico di DIAITA dal greco, quale stile di vita.

### **STILI DI VITA**

**Mangiare velocemente e fare tanti spuntini fuori pasto è dannoso per la salute dei denti?**

Si dovrebbe mangiare lentamente per avere il tempo di tritare bene il cibo in bocca prima di ingerirlo poiché il processo di digestione comincia già nel cavo orale.

Si dovrebbero evitare frequenti spuntini fuori pasto per non esporre i denti a continui attacchi da parte degli zuccheri.

(La **promozione della salute**, ivi compresa quella orale, **rappresenta un fattore di crescita socio-culturale** e deve essere basata su interventi multidisciplinari con il coinvolgimento di diversi attori pediatri, neonatologi, odontoiatri, igienisti dentali, insegnanti, genitori).

Corretti atteggiamenti e comportamenti adottati sin dall'età pediatrica permetteranno al bambino di maturare le decisioni più idonee per migliorare il proprio stile di vita, tutelando così la salute.)

Dopo questa breve introduzione, se analizziamo la **“piramide alimentare”** con cui classicamente viene sintetizzata la **dieta mediterranea**, per comprenderne il significato e l’utilizzo, notiamo che questa è formata da **3 sezioni contenenti vari gruppi di alimenti**, i quali dovrebbero essere presenti nella nostra alimentazione **in modo proporzionale alla grandezza della sua sezione.** Troviamo quindi alla base della piramide gli alimenti che possiamo utilizzare più liberamente mentre salendo quelli che sarebbe meglio limitare:

<p><b>GIORNALMENTE</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• cereali integrali e tuberi: pane e pasta di frumento integrale, riso, mais, farro, avena, segale, orzo, grano saraceno, patate, ecc.;</li> <li>• legumi secchi e verdi: fagioli, piselli, ceci, lenticchie, fave, lupini, cicerchie, ecc.;</li> <li>• frutta (a polpa e a guscio): mele, pere, arance, mandarini, albicocche, pesche, uva, fichi, angurie, meloni, lamponi, fragole, castagne, noci, nocciole, mandorle, pinoli, pistacchi, ecc.;</li> <li>• verdure e ortaggi: rape, ravanelli, carote, insalate, spinaci, cicorie, crescione, porri, asparagi, finocchi, bietole, carciofi, broccoli, cavoli, ramolacci, ravanelli, pomodori, melanzane, peperoni, zucchine, cipolle, ecc.;</li> <li>• condimenti: principalmente olio extravergine di oliva.</li> <li>• erbe aromatiche: basilico, timo, maggiorana, origano, aglio, ecc.;</li> <li>• latte intero di vacca o capra e formaggi;</li> <li>• vino con moderazione.</li> </ul>
<p><b>UNA-TRE VOLTE A SETTIMANA</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• carne: prevalentemente bianca, quindi di volatili da cortile come pollo e tacchino. Inoltre coniglio, maiale e vitello;</li> <li>• pesce: in prevalenza azzurro come acciughe,</li> </ul>

	<p>sardine, aringhe, aguglie, sgombri, spatole, sogliole ecc.;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• uova: utilizzate anche per fare la pasta;</li> <li>• formaggi.</li> </ul>
<b>CON MINORE FREQUENZA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• dolci, miele, evitare gli alcolici, burro, lardo, strutto.</li> </ul>

Mangiare secondo i principi della dieta mediterranea, significa privilegiare il pane (meglio se integrale), il riso, la pasta, frutta e verdura di stagione, legumi, olio di oliva, pesce azzurro e, con moderazione le carni alternative (soprattutto animali da cortile).

Regime alimentare tipico della nostra provincia, il quale usufruiva delle proprie coltivazioni di frutta, verdura, legumi, uve, olive, e allevamento vario, integrato dai prodotti ittici della fascia costiera, come unica fonte di sostentamento, quindi un utilizzo di cibi sempre freschi, evitando conservanti o additivi chimici.

Un'altra caratteristica della dieta mediterranea sono i **piatti unici**, ovvero la possibilità di unire il primo al secondo, ad esempio la famosa pasta e fagioli, o ceci, piselli, lenticchie, o minestrone con verdure, pasta con sugo di carne, formaggio e olio d'oliva... analizzando tutti questi piatti, riscontriamo che vi è la presenza di tutti i nutrienti utili al nostro organismo: carboidrati, proteine, sali minerali, vitamine, e sono scarsamente cariogeni.

I batteri non possono eleiminarsi dalla bocca, sono ospiti abituali, né si può fare a meno di assumere cibo, mangiare,

**I quattro pilastri della prevenzione dentaria sono:**

l'Igiene orale

L'alimentazione

Il fluoro

Le visite periodiche

**La Dieta Mediterranea è proprio un esempio concreto di come si possa davvero mangiare bene e stare in salute, spendere il giusto e praticare uno stile di vita corretto dal punto di vista nutrizionale e anche relazionale». Queste affermazioni si basano su una ricerca condotta nell'ambito del Corso di Laurea in Dietistica della Scuola di Medicina e Chirurgia dell'Università di Bologna (tesi di laurea "Il carrello della spesa: dalle abitudini degli italiani alla Dieta Mediterranea, presentata da **Anastasia Costantini** con relatore **Luca Falasconi**, docente del Dipartimento di Scienze e tecnologie agroalimentari) **che**, fra le altre analisi, **ha valutato il costo del carrello della spesa dei consumatori italiani**. La scelta degli alimenti è infatti fortemente influenzata dai vincoli economici, soprattutto in tempi di crisi come quelli attuali.**

**Sono stati comparati tre diversi modelli alimentari da seguire per una settimana valutandone l'aspetto nutrizionale e quello economico: dieta corrente (mediamente seguita), dieta mediterranea, dieta fast food.**

I **risultati** sono **sorprendenti**. Innanzi tutto dal punto di vista nutrizionale: il carrello degli italiani è ricco di grassi (37% delle calorie totali) e povero di fibre (18,3 g/die) con uno scarsissimo consumo di legumi e una quota di carboidrati nel suo complesso che non arriva al 50% dell'energia totale dei nutrienti.

Il carrello Mediterraneo rispetta invece le indicazioni della Piramide alimentare ricco di cereali, verdura e frutta, e povera di grassi saturi.

Il carrello fast & junk food è calcolato invece su un menu presente nel listino McDonald's. «**Analizzando i dati emersi dai carrelli della spesa** - spiega ancora il prof. Segrè - **si nota che il menu attualmente consumato dagli italiani costa settimanalmente a una persona 48.17 euro mentre il menu mediterraneo 50.28, solo 2.02 euro in più. Se invece ci si nutre in un fast food la spesa sale a 130.64 euro** (in questo caso ovviamente è incluso il servizio, acqua, luce, gas eccetera).

Correlato è l'impatto negativo dal punto di vista delle patologie legate

all'alimentazione, risultando che le fasce meno abbienti soffrono di alti tassi di obesità, diabete, malattie cardiovascolari, osteoporosi, carie dentali e alcune forme di cancro. **Ma la ricerca sfata il mito che il fast food è anche low cost e che mangiare bene sia costoso. Non è vero. Anche perché i 2 euro in più fanno risparmiare sui costi del sistema sanitario nazionale.** Risulta perciò piuttosto evidente che nel nostro paese manchi del tutto una cultura alimentare.

Oltre a riconoscere un patrimonio mondiale, servirà anche a trasmettere una corretta informazione e a creare una coscienza alimentare che il nostro paese deve avere».