



**Società Italiana
di Parodontologia
e Implantologia**

COMUNICATO STAMPA

Gli esperti confermano i consigli della nonna per difendere le gengive a tavola: sì a latte e minestrone, ma servono anche frutta, uova e pesce. Tutti i cibi per un sorriso sano e bello raccomandati dalla Società Italiana di Parodontologia e Implantologia (SIdP) in occasione della Giornata Europea delle gengive sane, il 12 maggio.

Rimedi della nonna efficaci, latte e minestrone salva-gengive

Lo dimostrano recenti studi secondo cui i vegetali del minestrone e il bicchiere di latte possono avere un buon effetto antinfiammatorio. La salute di denti e gengive inizia dalla tavola e per proteggere le gengive dall'infiammazione e perché siano sane e forti occorre non farsi mancare le vitamine di frutta e verdura, soprattutto A, B, C e D, le proteine di uova e pesce e i grassi buoni di pesce e olio extravergine d'oliva.

Roma, 12 maggio 2019 – Il latte può essere davvero un buon ‘pompieri’ delle gengive “in fiamme”, così come il minestrone: la nonna aveva ragione, lo confermano recenti studi giapponesi e tedeschi secondo cui un buon apporto quotidiano di latticini e un consumo adeguato di frutta e verdura sono efficaci nel tenere sotto controllo l'infiammazione gengivale. Ma latte e vegetali non bastano: il menù salva-gengive per un sorriso bello e soprattutto sano è presentato dagli esperti della Società Italiana di Parodontologia e Implantologia (SIdP), che in occasione della Giornata Europea delle gengive sane del 12 maggio spiegano quali sono i cibi-sì e i cibi-no per una bocca in salute. Gengive che sanguinano, si arrossano e fanno male sono infatti un problema per 20 milioni di italiani, ma in 8 milioni il disturbo diventa una parodontite, (Sono 20 milioni con parodontite e 8 milioni con parodontite grave a rischio di perdere i denti). infiammazione estesa che può portare fino alla perdita dei denti: 3 milioni di italiani rischiano di perdere uno o più denti per questo motivo, perciò mantenere la bocca in salute con una buona igiene orale e un'alimentazione proteggi-gengive è molto importante. La dieta del sorriso non è molto diversa dalla consueta alimentazione mediterranea: abbonda infatti di frutta e verdura

per fare il pieno di vitamine, degli acidi grassi ‘buoni’ dell’olio extravergine d’oliva e del pesce, delle proteine da uova e prodotti ittici, ricchi anche di vitamine preziose per la salute orale; messi al bando invece tutti i cibi e le bevande che rendono più acido l’ambiente orale, come gli agrumi consumati in eccesso e le bibite gassate, e gli zuccheri raffinati di cui sono ‘ghiotti’ i batteri che provocano la placca e l’infiammazione gengivale.

A conferma dell’importanza del latte come rimedio salva-gengive, è uno studio condotto da ricercatori dell’Università di Fukuoka, in Giappone, su oltre 940 partecipanti che mirava ad analizzarne il consumo di latticini: dai risultati apparsi sul *Journal of Periodontology*, è emerso che una porzione quotidiana di almeno 55 grammi di latte, yogurt o formaggi, aiuta a ridurre l’infiammazione gengivale. A supportare i benefici del minestrone è invece lo studio dell’Università di Friburgo, in Germania, condotto su 30 persone la metà delle quali sottoposta a una dieta simile a quella vegana, con molti antiossidanti, frutta e verdura ricche di vitamina D. Dai risultati, pubblicati sul *Journal of Clinical Periodontology*, emerge che questo gruppo ha mostrato notevole riduzione del sanguinamento gengivale e della mobilità dei denti rispetto al gruppo di controllo. *“La vitamina D è importante non solo per la salute delle ossa, ma anche perché in caso di deficit si può avere bocca secca a causa di una carenza di saliva, che è indispensabile avere in giusta quantità perché è ricca di enzimi che proteggono le gengive – osserva Mario Aimetti, presidente SidP – Per questo in un menù per preservare la salute della bocca non devono mancare i cibi che ne sono ricchi come il pesce, soprattutto quelli grassi come salmone, sgombro o trota, il fegato e i latticini. E proprio perché le vitamine di cui i vegetali sono ricchi sono fondamentali per mantenere integri e sani tutti i tessuti, gengive comprese, anche il minestrone dei consigli della nonna è un ottimo alimento salva-sorriso”*. Così via libera anche alla vitamina A che si trova nei frutti arancioni e nelle uova, indispensabile per aiutare l’organismo nei processi di guarigione dei tessuti gengivali infiammati, oppure alle vitamine del gruppo B, utili per prevenire disturbi delle mucose orali, della gola e dell’esofago, che si trovano in abbondanza nel pesce. *“Serve anche la vitamina C di kiwi, peperoni, fragole perché previene il decadimento del collagene, essenziale perché le gengive mantengano un buon tono senza cedere; inoltre, riduce il sanguinamento gengivale e l’infiammazione e aiuta nella guarigione delle ferite – riprende Luca Landi, Presidente Eletto SidP – Per contrastare l’infiammazione è fondamentale poi un giusto apporto di proteine: in caso di gengivite o parodontite una carenza proteica può peggiorare gravità ed estensione dell’infiammazione. Sono antinfiammatori infine anche gli acidi grassi degli oli vegetali come l’olio extravergine d’oliva e soprattutto gli omega-3 del pesce, che hanno pure un effetto anti-carie e agiscono sui batteri che provocano la placca e l’infiammazione gengivale”*. No, invece, ai cibi che rendono acido il pH della bocca come le bevande energetiche e i soft drink, che possono demineralizzare lo smalto favorendo le carie. *“Per lo stesso motivo è opportuno non esagerare con gli agrumi, che sono ricchi di ottima vitamina C ma in eccesso potrebbero danneggiare la superficie dei denti con la loro acidità – osserva Aimetti - Essenziale poi limitare al*

massimo gli zuccheri raffinati che sono il ‘carburante’ principale dei batteri che provocano le infiammazioni gengivali”.

“Seguire una dieta complessivamente sana ed equilibrata è necessario per la salute di denti e gengive – conclude Landi - Non devono mai mancare i carboidrati, perché danno energia alle cellule per i loro processi riparativi; le proteine, fondamentali per la crescita dei tessuti e nei processi di guarigione; i minerali e le vitamine, che proteggono le gengive e mantengono forti le difese immunitarie, che altrimenti potrebbero non riuscire a contrastare efficacemente i batteri del cavo orale, potenziale causa delle malattie gengivali”.

I cibi sì

- Frutta di colore arancione (come albicocche, melone, mango, cachi) e uova per la vitamina A
- Pesce, soprattutto grasso come salmone, sgombri e trote, per le vitamine del gruppo B, le proteine ‘buone’ e gli acidi grassi omega-3
- Kiwi, peperoni, fragole, agrumi per la vitamina C
- Latte, yogurt, latticini e pesce per la vitamina D

I cibi no

- Bevande energetiche e bibite gassate
- Agrumi in quantità eccessiva
- Zuccheri raffinati da biscotti, merendine e alimenti dolci in genere

Ufficio stampa SIdP

Alessandra Cannone
339/5372575
alessandradimare@gmail.com

Gino Di Mare
339/8054110
ginostarservice@gmail.com