

SCHEDE: ALIMENTAZIONE e PATOLOGIE

DIETA PER ALITOSI E CARIE

L'**alitosi**, comunemente detta anche alito cattivo, è frequente a tutte le età (dai bambini agli anziani) ed è caratterizzata da un odore sgradevole dell'aria emessa dal cavo orale. Molte persone non sono consapevoli dell'odore del loro alito; per altre, invece, l'alitosi può essere fonte d'imbarazzo e disagio.

L'**igiene orale insufficiente** è una delle principali cause di alitosi. Se non si attua correttamente, le particelle di cibo che si depositano tra i denti, sulle gengive e sulla lingua, possono provocare processi di decomposizione batterica responsabile dello sviluppo di composti volatili dello zolfo, causa di cattivo odore.

Una scarsa igiene orale può portare inoltre a gengiviti, paradontiti e carie che a loro volta possono provocare alitosi. La carie, malattia molto diffusa indistintamente fra maschi e femmine, è un processo distruttivo dei tessuti duri del dente più o meno lento e localizzato caratterizzato da una progressiva decalcificazione. La formazione della lesione cariosa dipende da diversi fattori fra cui la flora batterica, i substrati utilizzati dai microrganismi, il tempo. Le sostanze nutritive preferite dai batteri del cavo orale sono gli zuccheri; utilizzando gli zuccheri i batteri cariogeni producono acidi, soprattutto acido lattico con conseguente riduzione del pH sulla superficie dentale, demineralizzazione dello smalto e formazione della lesione cariosa.

Sono causa di alitosi anche il consumo di alcuni alimenti definiti "alitogeni", il digiuno prolungato, fattori ormonali fisiologici come gravidanza e periodo mestruale, l'abitudine al fumo e alcuni farmaci (ad esempio alcuni tipi di antiipertensivi e psicofarmaci) che possono provocare transitoria alitosi a causa di sostanze in essi contenute o, indirettamente, diminuendo la produzione di saliva. Infatti, la saliva contribuisce all'autodetersione della bocca. In caso di diminuzione del flusso salivare, dovuto a farmaci, problemi delle ghiandole salivari o continua respirazione attraverso la bocca, si potrebbero avere condizioni di bocca secca (xerostomia) rendendo più difficile l'eliminazione dei batteri e residui di cibo nella cavità orale.

Infine, in una piccola percentuale, l'alito cattivo può essere segnale di un problema medico come infezioni respiratorie, **reflusso gastro-esofageo**, diabete, disturbi gastrointestinali, renali o epatici, disbiosi e stati febbrili. Una volta escluso che l'alitosi abbia origine da problemi orali o di alimentazione, potrebbe essere necessario fare degli accertamenti medici per determinarne la causa.

La diagnosi di alitosi si basa sull'esame organolettico dell'aria esalata sia dalla bocca che dal naso. In caso di alitosi è bene rivolgersi con fiducia al proprio dentista, che aiuterà a mantenere sani i denti e le gengive, condizione indispensabile per un alito fresco.

Unire una dieta equilibrata e varia (per garantire l'apporto di tutti i nutrienti comprese vitamine e sali minerali) ad una buona igiene orale è parte integrante del trattamento dell'alitosi.

RACCOMANDAZIONI DIETETICHE GENERALI

- Buona idratazione.
- Evitare alimenti "alitogeni" ricchi di principi attivi solforati.
- Mangiare ad orari regolari, non saltare mai i pasti. Il digiuno è una delle cause di alitosi.
- Consumare pasti completi (carboidrati + proteine + verdura + frutta) a pranzo e cena. Questo facilita la produzione di saliva che aiuta a rimuovere il cibo dalla bocca riducendo gli effetti degli acidi.
- Seguire le raccomandazioni per una equilibrata alimentazione nella popolazione generale in merito alla riduzione di grassi soprattutto di origine animale, di bevande ed alimenti ricchi di zuccheri e all'assunzione di adeguate porzioni di frutta e verdura.

*I tre capitoli che seguono indicano gli alimenti non consentiti, consentiti con moderazione, consentiti e consigliati in caso della patologia indicata. Nel seguire le indicazioni si deve però tenere conto che, per ottenere una corretta ed equilibrata alimentazione che fornisca all'organismo tutti i nutrienti di cui necessita, occorre assumere la giusta **quantità** (porzione) dell'alimento e rispettare le **frequenze** con le quali alcuni alimenti debbono essere consumati, giornalmente o settimanalmente, all'interno di uno schema alimentare*

*personalizzato. L'alimentazione della giornata deve rispettare il **bilancio energetico** di ciascuno e l'energia introdotta deve essere uguale a quella spesa per non aumentare il rischio di **sovrappeso, obesità ma anche di malnutrizione**.*

ALIMENTI NON CONSENTITI

- Superalcolici e alcolici perché contengono sostanze che entrano nel sangue, trasferite ai polmoni ed esalate attraverso il respiro.
- Alcune spezie come il curry.
- Zucchero, perché in grado di fungere da stimolo alla proliferazione batterica.
- Dolci quali torte, pasticcini cremosi, soprattutto quelli che contengono zucchero caramellato, croccanti.
- Caramelle zuccherate e cioccolatini soprattutto quelli consumati tra un pasto e l'altro perché allungano il tempo di permanenza degli zuccheri in bocca e sono raramente seguiti da corretta igiene orale.
- Bevande zuccherine come cola, acqua tonica, tè freddo, ma anche succhi di frutta, perché contengono naturalmente zucchero anche se riportano la dicitura "senza zuccheri aggiunti".
- Condimenti grassi come burro, lardo, margarine e altri alimenti grassi che possono rallentano la digestione.

ALIMENTI CONSENTITI CON MODERAZIONE

- Formaggi grassi soprattutto quelli a consistenza cremosa.
- Carne. È consigliabile privilegiare quella proveniente da tagli magri, privata del grasso visibile, e preparata con metodi di cottura semplici. Evitare quelle affumicate.

ALIMENTI CONSENTITI E CONSIGLIATI

- Verdura. Consumare almeno una porzione di verdure a pasto per apportare vitamine e Sali minerali come il calcio, che rinforzano i denti. In particolare insalata, carote crude e sedani sono alleati preziosi perché contribuiscono a ripulire i denti.
- Frutta. Circa tre frutti al giorno meglio se consumati con la buccia dopo averli ben lavati. Variare il più possibile la qualità (colore) permette di introdurre correttamente vitamine, sali minerali e antiossidanti di cui sono ricchi.
- Cereali integrali. Alternare i cereali raffinati (pasta, riso, pane, ecc.) con quelli integrali.
- Acqua, almeno 1,5-2 Litri di liquidi al giorno. Favorisce la produzione della saliva e della freschezza dall'alito.
- Tisane ed infusi.
- Erbe aromatiche da masticare, in particolare menta, rosmarino, timo, basilico, salvia.

REGOLE COMPORTAMENTALI

- Masticare bene per evitare ristagni di cibo e favorire la digestione.
- Attenersi alle regole per una corretta igiene orale: spazzolare i denti dopo ogni pasto in modo da rimuovere residui di cibo e placca; almeno una volta al giorno usare il filo o lo scovolino interdentale, per rimuovere i residui che non è possibile rimuovere con lo spazzolino; spazzolare anche la lingua, con uno spazzolino morbido bagnato di collutorio o con apposito pulisci lingua; fluoro profilassi e controlli periodici dall'odontoiatra di fiducia.
- Usare dei collutori anti-alitosi alla sera prima di coricarsi ed al mattino al risveglio, facendo dei gargarismi in modo da eliminare i batteri anche dalla parte posteriore della lingua.
- Non fumare! Il fumo dà luogo ad alito cattivo, perché provoca una diminuzione della fluidità salivare, inoltre, residui del fumo di tabacco aderiscono ai denti ed alle mucose della bocca, favorendo la crescita dei batteri responsabili dell'alitosi; non solo, fumare favorisce macchie ai denti, irritazione dei tessuti ed aumenta il rischio di malattia parodontale.

CONSIGLI PRATICI

- Dopo un pasto con zuccheri se non è possibile lavarsi i denti utilizzare gomme senza zucchero o con

xilitolo.

- Per stimolare la produzione di saliva potrebbero essere utili caramelle o gomme senza zucchero, oltre all'aumento della quantità di liquidi assunti quotidianamente.
- L'assunzione di tisane carminative (semi di finocchio, anice ecc.) non zuccherate a fine pasto può aiutare a contrastare l'alitosi di origine gastro-esofagea.
- Se si fa uno spuntino scegliere alimenti come formaggio, verdure crude, yogurt naturale, un frutto. Uno spuntino ideale è dato da qualche scaglia di Grana Padano DOP, una pera e un po' di pane.

CURIOSITÀ

L'acqua zuccherata e altre bevande dolci date al neonato per nutrirlo o calmarlo, sono direttamente responsabili della "carie da biberon". Carie dei denti superiori provocate dal contatto prolungato del liquido dolcificato sui denti sono tipiche dei bimbi piccoli (da 1 a 3 anni). Le carie da biberon sviluppano rapidamente e possono causare gravi problemi alla dentizione sia decidua che permanente.

VALUTARE LE CALORIE E I NUTRIENTI

La corretta ed equilibrata alimentazione aiuta a prevenire malattie anche importanti e a mantenere il peso, oltre che aiutare a combattere l'alitosi. Nella dieta equilibrata, la ripartizione della quota energetica, da introdurre con gli alimenti nella giornata, varia ad ogni pasto: 20% a colazione, 40% a pranzo, 30% a cena, 5% nello spuntino di mattina e 5% a merenda. In presenza di alitosi, a maggior ragione, occorre che non si mangi troppo e si **consumino 5 pasti al giorno** rispettando sia il proprio bilancio energetico, sia la necessità di fornire all'organismo tutti i **macro e micronutrienti** necessari per la nostra salute.

Calcolare l'apporto energetico degli alimenti e il loro valore nutritivo non è semplice; per facilitare questo compito è stato creato il programma "**Calorie e Menu**" che calcola mediamente le necessità energetiche di ciascuno e fornisce gratuitamente **menu settimanali personalizzati**, facili da seguire e istruttivi. Con i menu settimanali, composti da 35 pasti cadauno, potrete facilmente seguire una dieta equilibrata per tutta la settimana, quindi imparare anche a mangiare più volte al giorno minori quantità di cibo per facilitare la vostra digestione. Inoltre il programma fornisce consigli personalizzati per migliorare lo stile di vita di ciascuno.

Il programma con i menu è fruibile anche con App per iPhone e Android, così che i consigli, i menu e le ricette si possano portare sempre con sé.

Ricette consigliate

[Penne integrali alle verdure e Grana Padano DOP](#)

[Petto di pollo alle erbe e limoni](#)

[Zuppa piselli alla menta](#)

[Macedonia ai tre frutti](#)

[Risotto con lamponi e Grana Padano DOP al profumo di menta](#)

[Insalata estiva al lime](#)

[Insalata finocchi arance e Grana Padano DOP](#)

[Grano spezzato con verdure e pollo alle erbe aromatiche](#)

[Insalata di riso con mele, noci e Grana Padano DOP](#)

[Macedonia di fragole, lamponi e mirtilli](#)

Avvertenze

I consigli dietetici forniti sono puramente indicativi e non debbono essere considerati sostitutivi delle indicazioni del medico, in quanto alcuni pazienti possono richiedere adattamenti della dieta sulla base della situazione clinica individuale.

Autore

[Dott.ssa Laura Iorio, medico specialista in Scienza dell'Alimentazione](#)

Pubblicazioni

