

OVER ANTA

CADUTA DEI DENTI E ALIMENTAZIONE



Dieta e salute della bocca

Quando si parla di alimentazione e nutrizione, spesso si pensa sempre e solo a **stomaco** e **intestino**. In realtà, è **coinvolto anche il nostro cavo orale**, in particolare **la bocca** e **i denti**. La sorveglianza multiregionale "Passi d'Argento" ha evidenziato che, tra gli over 75, una percentuale pari al **46% ha problemi di masticazione**, con una maggior incidenza nelle **donne**. La totale assenza di denti (edentulia) è pressoché nulla fino ai 44 anni, ma in seguito:

- è pari al **3% tra i 45 e i 54 anni**;
- Al **10,5% tra i 55 e 64 anni**;
- Sale al **22,6% tra i 60 e i 65 anni**, nella prima fascia anziana.

Tra alimentazione e salute orale esiste un complesso rapporto che molto spesso, con il passare degli anni, dà origine a problemi e patologie di varia natura che interessano denti, gengive e bocca. Tuttavia, un'alimentazione varia ed **equilibrata favorisce il mantenimento di una dentatura integra** e della salute del cavo orale in genere. Inoltre, curare l'igiene e le patologie della bocca in età avanzata è necessario per garantire un'alimentazione sufficiente ad evitare stati di malnutrizione.

Rischi della perdita dei denti

La digestione inizia proprio in bocca, con la masticazione. Il cibo deve essere **masticato lentamente** (circa 30-40 masticazioni a boccone), fino a ridurlo in una **consistenza semiliquida** per facilitare l'assorbimento dei nutrienti. È importante, quando si mangia, concentrarsi sul pasto ed **evitare distrazioni** che possono interferire sulla masticazione e sulla corretta digestione del cibo (non usare smartphone, tablet, non guardare la TV o leggere il giornale, ecc.).

- Sia l'invecchiamento fisiologico, sia le malattie tipiche dell'età avanzata (**diabete mellito**, **parodontite**, ecc.) possono determinare un **malfunzionamento dell'apparato masticatorio e delle funzioni che intervengono nella nutrizione**, limitando così la possibilità di continuare a nutrirsi in maniera soddisfacente per una buona qualità di vita e una buona salute.
- Inoltre, al di là dei problemi estetici e sociali, **la perdita dei denti provoca stress** che, a sua volta, **può innescare un'attivazione neuro-infiammatoria** (del cervello) e **le gengive sono maggiormente soggette ad infezioni**.

Infine, è stato recentemente dimostrato che la masticazione attiva la secrezione di alcune sostanze (mediatori) che stimolano la corteccia motoria del cervello. La perdita dei denti e l'assenza di masticazione è stata associata ad un più alto rischio di **declino cognitivo nell'anziano**.

Cosa mangiare per la salute dei denti

Per avere denti sani e per contrastarne la perdita è buona regola, innanzitutto, **seguire una dieta bilanciata**, che comprenda cioè i cibi appartenenti ai **5 gruppi alimentari**:

1) **Frutta e verdura**;

- 2) **Carne e pesce** (di tutti i tipi);
- 3) **Latte e derivati, quali yogurt e formaggi come Grana Padano DOP;**
- 4) **Legumi, come fagioli, ceci, lenticchie**, ecc.;
- 5) **Uova.**

Di solito, invece, le persone anziane (specialmente se vivono sole) tendono a trascurare la sana alimentazione e a privilegiare maggiormente alimenti che contengono tanti **zuccheri raffinati, gli alimenti pronti e di facile consumo**, come i piatti pronti da scaldare in microonde, che spesso sono ricchi di **grassi saturi** (ed anche **grassi trans**) e sale.

Dieta per edentulia

Se la perdita dei denti è già iniziata, è meglio evitare alcuni cibi che possono danneggiare la salute del cavo orale, come:

- I **cibi molto elaborati** (es. torte farcite con varie creme, i piatti pronti da microonde, ecc.);
- **Le bibite zuccherate**, come **succhi di frutta** (anche quelli che riportano la dicitura “senza zuccheri aggiunti”, perché contengono naturalmente fruttosio, lo zucchero della frutta), **tè freddi, cola, energy drink**, ecc., in quanto, se consumati in abbondanti quantità, possono causare **carie dentali e obesità**. Studi recenti hanno confermato che lo zucchero, al termine della digestione, **ritorna in bocca attraverso le ghiandole salivari e nutre costantemente le colonie di batteri naturalmente presenti nel cavo orale**.

Per questo motivo è fondamentale curare bene l'igiene orale e **lavarsi i denti dopo ogni pasto**. È necessario informarsi non solo sulle **proprietà nutrizionali dei cibi**, ma anche sulle loro **proprietà “odontoiatriche”**, al fine di prevenire la carie e la malattia paradontale.

Chi ha problemi di masticazione può ricorrere a una dieta a consistenza modificata (liquida o semi-liquida) per evitare una **malnutrizione proteica**, da concordare insieme al dietista o al nutrizionista. Per assumere, in particolare, le **proteine ad alto valore biologico** (quelle che derivano dai prodotti animali e che spesso sono carenti nella dieta degli anziani), non è necessario mangiare grandi quantità di carni che, per chi soffre di edentulia, è da consumare **tritata o frullata**. È sufficiente inserire nella dieta **le uova**, perché l'albume è ricchissimo di proteine nobili, e **formaggi stagionati come Grana Padano DOP**. Questo formaggio **naturalmente privo di lattosio è il più ricco di calcio** tra i formaggi maggiormente consumati, contiene proteine ad alto valore biologico (inclusi i 9 aminoacidi essenziali), **vitamine importanti** per la salute come **B2 e B12**, e **antiossidanti** come **vitamina A, zinco e selenio** che **contrastano l'invecchiamento precoce**. Basta insaporire con un cucchiaino di grattugiato un passato di verdure o una minestra per aggiungere proteine e gusto al pasto. Grazie al formaggio, possiamo garantire un ideale apporto di calcio, evitando così di impoverire le ossa e i denti.

- Iscriviti alla **Dieta Anti-Aging** per ricevere, **del tutto gratuitamente, 4 gustosi menu della tradizione mediterranea** (uno per ogni stagione) **ricchi di antiossidanti e sostanze protettive**. Ogni menu è calcolato **per le tue calorie giornaliere**, in modo che tu possa rispettare il tuo **bilancio energetico** ed evitare di ingrassare; oltre alla dieta, troverai anche un piano di attività fisica adatto alle tue capacità e possibilità.

Cosa fare se i denti cadono

In caso di perdita dei denti, è fondamentale **sostituirli il prima possibile**. I denti vicini a quelli caduti tenderanno a spostarsi per riempire lo spazio che si è formato, creando così ulteriori problemi di masticazione. Fortunatamente, il tuo dentista potrà indicarti tantissime soluzioni per sostituire i denti caduti: una delle più diffuse è quella degli **impianti dentali** (radice artificiale di titanio impiantata nell'osso mascellare o mandibolare, che supporta una protesi dentaria fissa).

Autore

Collaborazione scientifica:

Dott.ssa Raffaella Cancellò, Nutrizionista Ricercatrice, Dipartimento di Scienze mediche e Riabilitative a indirizzo endocrino-metabolico, Laboratorio di Ricerche in Nutrizione e Obesità, IRCCS-Istituto Auxologico Italiano Milano