

I DOLCI RENDONO LA VITA AMARA AI DENTI

## Lo zucchero gioca a nascondino



Le pietanze da fast food e quelle preconfezionate contengono generalmente molto zucchero perché lo zucchero esalta i sapori. (Foto: Gettyimages)

**Tutti sanno che lo zucchero fa male ai denti, ma pochi si rendono conto di apportare molto più zucchero al corpo e ai denti di quanto credano. La migliore strategia per evitarlo è fare la spesa con intelligenza e mangiare cibi fatti in casa.**

Lo zucchero è dolce, ci rende felici ed esalta il sapore degli alimenti. Purtroppo, però, si trova anche dove meno ce lo aspettiamo, per esempio: in un cucchiaino di ketchup si nasconde un cucchiaino di zucchero e un vasetto di 180 grammi di yogurt alla frutta contiene sette-otto zollette di zucchero. Persino gli alimenti che consideriamo naturali e sani sono pieni di zucchero: in mezzo litro di succo di mele c'è l'equivalente di ben 14 zollette di zucchero!

Generalmente consumiamo molto più zucchero di quanto faccia bene alla salute. Così facendo non danneggiamo solo i nostri denti, ma rischiamo pure il sovrappeso e i relativi danni collaterali come il diabete o le malattie circolatorie. Due anni fa, l'Organizzazione mondiale della sanità OMS ha raccomandato di coprire al massimo

---

**> 40** Ogni anno, in Svizzera, consumiamo circa 40 chili di zucchero pro capite. Il consumo per persona è passato dai 3 chili del 1850 ai 44 chili nel 1960. Oggi, l'85 per cento dello zucchero viene ingerito sotto forma di prodotti trasformati, per esempio nella cioccolata, o di prodotti preconfezionati. Solo il 15 per cento dello zucchero consumato viene aggiunto consapevolmente ai cibi, per esempio quando prepariamo dei dolci o dolcifichiamo le bevande. Cento anni fa, le percentuali erano esattamente opposte.

il 5 per cento del nostro fabbisogno quotidiano di energia con lo zucchero. Oltre allo zucchero aggiunto agli alimenti e alle bevande, in questa percentuale rientra anche lo zucchero contenuto nel miele, negli sciroppi o nei succhi di frutta. Rispettare la raccomandazione dell'OMS, però, non è facile: per un adulto che di giorno sta seduto a lungo, il 5 per cento del fabbisogno quotidiano di energia corrisponde a 25 grammi di zucchero, pari alla quantità contenuta in due decilitri di succo di arancia.

### Lo zucchero si mimetizza bene

Noi assumiamo la maggior parte dello zucchero consumando alimenti lavorati. In questo genere di prodotti, lo zucchero è ideale per dare volume, perché costa poco ed esalta il sapore. Oggi, su gran parte dei prodotti è indicato il contenuto di zuccheri su 100 grammi. Ciononostante, il consumatore medio non riesce sempre a capire complessivamente quanto zucchero vi sia realmente nei vari alimenti. Alcuni produttori, infatti, suddividono lo zucchero in varie categorie, come il saccarosio (lo zucchero raffinato), il glucosio (o destrosio, ossia lo zucchero di uva), il fruttosio (lo zucchero della frutta) o il lattosio (lo zucchero del latte). È possibile dissimulare lo zucchero anche in altri modi, usando per esempio ingredienti come lo sciroppo di acero o di agave, il miele, il concentrato di succo di mele, la maltodestrina, l'inulina o i succhi di frutta ridotti tramite cottura, che si compongono prevalentemente di zucchero. Malgrado i vari ingredienti siano indicati correttamente, alla fine il consumatore è confuso e per parecchi prodotti ci vuole un fiuto da detective per sapere esattamente quanto zucchero è contenuto in un prodotto. Se mancano dati sui quantitativi, ci si può affidare alla



Senza zucchero e sana, l'acqua è la bevanda più dissetante.

(Foto: iStock)

seguente regola: se lo zucchero figura in cima alla lista degli ingredienti, significa che il prodotto ne contiene molto.

## Alcuni consigli per ridurre il consumo di zucchero

**Lo zucchero è il nemico numero uno dei denti, ma non è sempre facile tenerne sotto controllo il consumo. Qui di seguito alcuni consigli per risparmiare i nostri denti.**

### Bere acqua

La bevanda più dissetante, l'acqua del rubinetto, non costa nulla, è sana e priva di zucchero. La situazione è invece diversa per le altre bibite: in mezzo litro di Coca cola vi sono 13 zollette di zucchero, mentre cinque decilitri di tè

freddo contengono 7 zollette e mezzo di zucchero, tanto quanto in mezzo litro di succo di mela gasato o in 3,3 decilitri di succo di arancia. Anche i succhi di frutta contengono molto zucchero: la Società Svizzera di Nutrizione (SSN) raccomanda di sostituire al massimo una delle cinque porzioni di frutta e verdura che dovremmo consumare ogni giorno con due decilitri di succo di frutta.

### Cucinare più spesso pietanze fatte in casa

Le pizze congelate, i condimenti bell'e pronti per l'insalata, le salse per la pasta, gli insaccati e persino i prodotti finiti dal gusto salato contengono zucchero. Nelle pietanze preconfezionate è spesso presente, perché è un esaltatore del gusto che costa poco. Chi invece cucina personalmente quanto mangia, punta sui prodotti freschi e sa quali ingredienti usa.

### Preparare in casa il proprio muesli

Molti credono che iniziare la giornata con un muesli o con i cereali sia sano, ma le cose non stanno proprio così: molti fiocchi per la colazione sono delle vere e proprie bombe caloriche, perché contengono fino al 50 per cento di zucchero. Meglio prepararsi da soli un muesli sano, per esempio con fiocchi di avena, semi e noci, mischiando il tutto con uno yogurt naturale e della frutta fresca: questa sì che è una colazione ideale!

## Lo zucchero alimenta i batteri della carie

Ma come fa lo zucchero a distruggere i denti? Grazie all'aiuto dei batteri, che aderiscono sulla superficie del dente e formano una patina appiccicosa, la cosiddetta placca. I batteri contenuti nella placca si nutrono di zucchero, che trasformano in acidi che, a loro volta, attaccano e demineralizzano lo smalto. Se un dente è spesso oggetto di attacchi da parte degli acidi e se questi attacchi durano a lungo, la possibilità che nel dente si formi un «buco» – ossia la carie – è maggiore. Ma tutto ciò si può facilmente evitare rimuovendo regolarmente la placca con uno spazzolino e un dentifricio contenente fluoruri e limitando nel contempo il consumo di zucchero. I fluoruri induriscono lo smalto, rendendolo così più resistente agli attacchi degli acidi.

## Cosa fare quando i soldi non bastano?

Lavorano a tempo pieno, ma non dispongono di mezzi finanziari sufficienti: il costo di un trattamento odontoiatrico può mettere in difficoltà le persone a rischio di povertà, che possono però richiedere un aiuto.

La maggior parte delle affezioni dentali può essere evitata con un'igiene orale accurata. Per questo motivo, in Svizzera i pazienti pagano generalmente di tasca propria i costi delle cure dentarie. In linea di massima, il nostro sistema funziona bene e ci permette di godere di un'ottima salute orale, tuttavia le persone che lavorano in settori in cui il livello degli stipendi è basso possono incontrare delle difficoltà ad affrontare simili spese. Chi, pur esercitando una professione a tempo pieno, vive appena sopra la soglia di povertà, in caso di spese inaspettate si trova confrontato con i propri limiti. Succede che queste persone rinuncino alle cure dentarie

per paura della fattura, ma non è necessario farlo perché se le cure dentarie sono indispensabili, i comuni e le opere assistenziali possono fornire un sostegno finanziario.

Quel che molti non sanno è che anche le persone che abitualmente non ricorrono all'assistenza sociale possono beneficiare di aiuti sociali una tantum. A tale scopo devono però provare di trovarsi in difficoltà finanziarie, mentre il medico dentista deve dimostrare che il trattamento medico in questione è necessario, economico e appropriato. Alcuni cantoni concedono anche dei prestiti. In Svizzera vi sono inoltre nume-

rosi fondi e fondazioni che sostengono le persone con risorse finanziarie limitate assumendosi in parte le spese per le cure dentarie. In ogni caso, prima delle cure occorre inviare un preventivo all'ente che si assume le spese per tali cure.

L'assistenza sociale non offre solo aiuti finanziari: le persone in difficoltà economiche possono chiedere una consulenza, indipendentemente dal fatto che beneficino o no di aiuti sociali.



Sul sito web [www.sso.ch](http://www.sso.ch) trovate un elenco di enti a cui rivolgersi in caso di bisogno.

### TENDENZE

## Denti ingioiellati

A qualcuno piace... brillante. I gioielli dentali piacciono soprattutto alle giovani donne. Ma a cosa occorre prestare attenzione?

Gli *skyce*, i *dazzler* e i *twinkel* abbelliscono il sorriso di molti giovani. Le piccole pietre e le decorazioni in lamina d'oro vengono incollate sui denti con un prodotto speciale e possono essere rimosse abbastanza facilmente. Questo

genere di gioielli è considerato poco pericoloso, a patto però che chi desidera portarli se li faccia applicare correttamente, curi la propria igiene orale e si faccia controllare regolarmente dal dentista.



I gioielli dentali vanno fatti controllare regolarmente dal medico dentista. (Foto: iStock)

I gioielli dentali vanno fatti applicare da un medico dentista che per prima cosa controlla se la salute e l'igiene orale sono sufficienti e se lo smalto su cui verrà applicato il gioiello è sano. In seguito, il dentista pulisce la superficie del dente e incolla il gioiello con un prodotto specifico, usato anche per le otturazioni bianche.

### Occorre il consenso dei genitori

Se un minorenne vuole decorare i propri denti con uno *skyce*, un *dazzler* o un *twinkel*, deve disporre del consenso dei genitori. Anche se l'applicazione di questi gioielli dentali non presenta alcuna difficoltà, si tratta comunque di un piccolo intervento sui denti.

Attenzione: i medici dentisti sconsigliano di applicare pietre preziose come i diamanti, perché per fissarli occorre trapanare leggermente il dente sano.

## Di tutto un po'

### Impianti senza metallo

In alcuni casi, gli impianti dentali sono la miglior soluzione. Di norma sono in titanio e anche se questo metallo è molto ben tollerato, vi sono pazienti che non vogliono avere metalli nell'organismo. Ora, però, anche queste persone possono optare per un impianto, grazie a un prodotto a base di zirconio.

### L'igiene orale delle persone bisognose di cure

Vi prendete cura di un anziano? Spesso l'igiene orale delle persone bisognose di cure non è una priorità. Pertanto, nel «Manuale per l'igiene orale» la SSO ha riassunto le misure e le informazioni principali sulla salute orale per aiutare chi si occupa della cura degli anziani. Per le ordinazioni: [www.sso-shop.ch](http://www.sso-shop.ch).



### Parodontite e Alzheimer

Secondo alcuni ricercatori inglesi, i malati di Alzheimer affetti da parodontite hanno un declino cognitivo più veloce dei malati di Alzheimer senza affezioni dentali. Resta da chiarire se ciò sia da collegare ad altri fattori di rischio come il fumo o il diabete o se la parodontite accelera di fatto il declino cognitivo.

### Attenzione alle bibite light

Anche se non contengono zucchero, le bibite light possono favorire l'insorgenza della carie: nella maggior parte dei casi contengono acidi, che intaccano lo smalto dentario.

Per ulteriori informazioni su questi temi: [www.sso.ch](http://www.sso.ch)

## PROFILASSI

# Immersioni: meglio con i denti sani

Solo chi è sano e in forma dovrebbe fare immersioni subacquee. Questo vale anche per la salute orale. In caso di denti malati o mal riparati, un'immersione potrebbe causare dolori o provocare persino la perdita delle otturazioni.

Immergersi, nuotare sott'acqua, scoprire un mondo sconosciuto: l'immersione è un hobby affascinante, ma che mette a dura prova il nostro corpo. Maggiore è la profondità d'immersione, maggiore sarà anche la pressione sulle cavità del nostro corpo contenenti aria, come le orecchie, i seni paranasali o i polmoni. Se la pressione in queste cavità non viene adeguata alla pressione ambiente, si rischia un cosiddetto barotrauma.

Se la variazione della pressione ambiente provoca mal di denti, si parla di barodontalgia o barotrauma dentale. In caso di denti malati o mal riparati, l'aria può penetrare nella cavità e restare in-

trappolata durante l'immersione senza la possibilità di adeguare la pressione, il che provoca mal di denti. Anche l'emersione non è priva di rischi: se l'aria intrappolata nel dente si espande, può succedere che un eventuale dente malato si rompa o che un'otturazione difettosa «salti».

Ecco un motivo in più per gli appassionati di questa disciplina di avere cura della propria igiene orale e di farsi controllare regolarmente i denti e le otturazioni dal medico dentista.

## CARTOON



Schweizerische Zahnärzte-Gesellschaft  
Société suisse des médecins-dentistes  
Società svizzera odontoiatri  
Swiss Dental Association

# SSO

I nostri dentisti.

Impressum Commissione centrale d'informazione, Olivier Marmy / Servizio stampa e d'informazione SSO, casella postale, 3000 Berna 8 Redattori responsabili Felix Adank e Rahel Brönnimann

Ideazione grafica Atelier Richner, Berna Layout Claudia Bernet, Berna Stampa Stämpfli Publikationen AG, Berna Fotografie Gettyimages, Fotolia, iStock Copyright SSO