



I dolcificanti ipocalorici e il loro ruolo benefico nella salute orale

Le carie dentali sono tra le malattie non trasmissibili più comuni a livello mondiale, per cui la prevenzione e il trattamento precoce sono alla base di una buona salute orale¹. Adottare buone abitudini di igiene orale, come spazzolare i denti due volte al giorno fin dai primi anni di vita è un elemento essenziale per mantenere una bocca sana, ma anche il fatto di seguire una dieta salutare è importante per una buona salute orale^{1,2}.

Se parliamo di dieta per un'ottima salute dentale, fra le altre strategie nutrizionali, bisognerebbe limitare un'assunzione frequente ed eccessiva di carboidrati che fermentano, tra cui gli zuccheri³. Ciò è dovuto al fatto che le carie dentali vengono causate dagli acidi che si producono quando i carboidrati che fermentano presenti nel cibo e nelle bevande vengono metabolizzati dai batteri orali della placca dentale sulla superficie del dente. L'acido che si produce porta ad una perdita del calcio e del fosforo dello smalto; questo processo si chiama demineralizzazione.

Come ci possono aiutare i dolcificanti ipocalorici a mantenere una buona salute orale?



È semplice. I dolcificanti ipocalorici sono ingredienti degli alimenti dolci che sono privi di, o hanno pochissime, calorie e che non vengono fatti fermentare dai batteri orali; ciò spiega perché non sono cariogeni.⁴⁻⁷ Pertanto, diversamente dai carboidrati **che fermentano, i dolcificanti ipocalorici aiutano la salute dei denti e non contribuiscono alla formazione della carie.**

La prima evidenza scientifica relativa ai benefici per la salute dentale dei dolcificanti ipocalorici risale agli anni 70⁸⁻¹⁰, e da allora moltissimi studi hanno analizzato e confermato la natura non cariogena dei dolcificanti ipocalorici, come viene anche descritto in una recente e approfondita revisione della letteratura⁴.

I dolcificanti ipocalorici hanno dei benefici per i denti quando vengono utilizzati al posto dello zucchero negli alimenti e nelle bibite, nel dentifricio e nei farmaci, a condizione che anche gli altri ingredienti siano non-cariogeni e non-erosivi⁷. Pertanto, i dolcificanti ipocalorici possono essere consumati in totale sicurezza nell'ambito di una dieta globale per la salute dei denti e possono aiutare a ridurre l'assunzione totale dei carboidrati, pur continuando a godere del sapore dolce nella dieta.

Evidenza scientifica: il ruolo dei dolcificanti ipocalorici nella salute orale

Analizzando l'evidenza sugli effetti dei dolcificanti ipocalorici sulla salute dentale, l'Autorità europea per la sicurezza alimentare (EFSA) sostiene in una serie di opinioni scientifiche che:



Ci sono sufficienti informazioni scientifiche a supporto delle affermazioni secondo cui i dolcificanti intensi, come tutti i sostituti dello zucchero, mantengono **la mineralizzazione dei denti diminuendo la demineralizzazione degli stessi, se consumati al posto degli zuccheri** (EFSA, 2011)¹¹.



Numerosi trial clinici che hanno studiato gli effetti del consumo di gomme da masticare senza zucchero sulla mineralizzazione dei denti, la neutralizzazione dell'acido della placca, la stimolazione del flusso di saliva, la secrezione di componenti tampone e la secrezione associata di componenti salivari hanno dimostrato risultati **coerenti positivi (benefici) e una riduzione dell'incidenza della carie** (EFSA, 2009; EFSA, 2010)^{12,13}.



La salute orale va oltre a un sorriso smagliante

Le malattie orali possono avere un impatto su molti aspetti svariati della vita, dalla salute in generale ai rapporti interpersonali e all'auto-fiducia, fino addirittura al godimento degli alimenti.²

Secondo la definizione della FDI (Federazione Dentale Internazionale)¹⁴,

“La salute orale è poliedrica e include la capacità di parlare, sorridere, annusare, assaporare, toccare, masticare, deglutire e trasmettere una serie di emozioni attraverso le espressioni facciali con fiducia e senza dolore, disagio e malattie del complesso cranio-facciale.”

Le malattie orali si possono facilmente prevenire ed evitare – di fatto, nella maggior parte dei casi, non sono per nulla inevitabili.

Semplici passi da seguire ogni giorno per una bocca sana²:



Adotta un'abitudine di igiene orale adeguata che consiste nel lavarsi i denti due volte al giorno utilizzando un dentifricio al fluoro.



Segui una dieta salutare con un basso contenuto di zucchero e molta frutta e verdura. Per la loro caratteristica non-cariogena, i dolcificanti ipocalorici possono essere parte di una dieta adeguata alla salute dei denti.



Evita un consumo eccessivo di alcol e il fumo.



Masticare una gomma senza zucchero in seguito ai pasti o a uno snack, quando non è possibile utilizzare lo spazzolino, può aiutare a mantenere la mineralizzazione del dente.



Non dimenticare, inoltre, di programmare dei controlli periodici dal dentista! La prevenzione è sempre l'opzione migliore, per cui cerca di applicare l'individuazione e il trattamento precoce per combattere le malattie orali.

Dati inconfutabili sulla salute orale¹...



Le malattie orali assumono diverse forme e aspetti, e i più comuni sono le carie dentali e le malattie alle gengive.



In linea generale, le malattie orali colpiscono 3,9 miliardi di persone in tutto il mondo.



Le carie dentali sono un problema di sanità pubblica importante a livello mondiale. Più del 40% della popolazione globale è soggetta a carie non trattate dei denti definitivi.



Le carie sono la malattia più comune nell'infanzia, ma interessano anche persone di tutte le età nel corso della loro vita.



Se non vengono gestiti adeguatamente, le malattie orali possono avere un impatto negativo sulla salute e il benessere globali.

Riferimenti

1. FDI World Dental Federation. The Challenge of Oral Disease – A call for global action. The Oral Health Atlas. 2nd ed. Geneva. 2015. Available online: https://www.fdiworlddental.org/sites/default/files/media/documents/complete_oh_atlas.pdf
2. FDI World Dental Federation - World Oral Health Day (WOHD). Available online: <http://worldoralhealthday.org>
3. Anderson CA, et al. Sucrose and dental caries: a review of the evidence. Obesity Reviews 2009;10(Suppl 1):41-54.
4. Gupta P, et al. Role of Sugar and Sugar Substitutes in Dental Caries: A Review. ISRN Dent. 2013:519421
5. Roberts MW and Wright TJ. Nonnutritive, low caloric substitutes for food sugars: clinical implications for addressing the incidence of dental caries and overweight/obesity. Int J Dent. 2012; 625701
6. Van Loveren C, et al. Functional foods/ingredients and dental caries. Eur J Nutr (2012) 51 (Suppl 2):S15–S25
7. Gibson S et al. Consensus statement on benefits of low-calorie sweeteners. Nutrition Bulletin 2014;39(4):386-389
8. Olson BL. An In Vitro Study of the Effects of Artificial Sweeteners on Adherent Plaque Formation. J Dent Res 1977;56(11):1426
9. Grenby TH and Saldanha MG. Studies of the Inhibitory Action of Intense Sweeteners on Oral Microorganisms Relating to Dental Health. Caries Res 1986;20:7-16
10. Ziesenheim SC and Siebert G. Nonnutritive sweeteners as inhibitors of acid formation by oral microorganisms. Caries Res 1986;20:498-502
11. EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (NDA); Scientific Opinion on the substantiation of health claims related to the sugar replacers. EFSA Journal 2011;9(4):2076. [25 pp.]. Available online: <https://www.efsa.europa.eu/en/efsajournal/pub/2076>
12. EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (NDA); Scientific Opinion on the substantiation of health claims related to sugar-free chewing gum and dental and oral health. EFSA Journal 2009; 7(9):1271. [20 pp.]. Available online: <https://www.efsa.europa.eu/en/efsajournal/pub/1271>
13. EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (NDA); Scientific Opinion on the substantiation of a health claim related to sugar-free chewing gum and neutralisation of plaque acids. EFSA Journal 2010;8(10):1776. [14 pp.]. Available online: <http://www.efsa.europa.eu/en/efsajournal/pub/1776>
14. FDI World Dental Federation - FDI's definition of oral health. Available online: <https://www.fdiworlddental.org/oral-health/fdis-definition-of-oral-health>

Parla con il tuo medico o esperto sanitario per ulteriori informazioni sulla salute orale.

Visita il nostro sito web www.sweeteners.org per ulteriori informazioni sui dolcificanti ipocalorici.