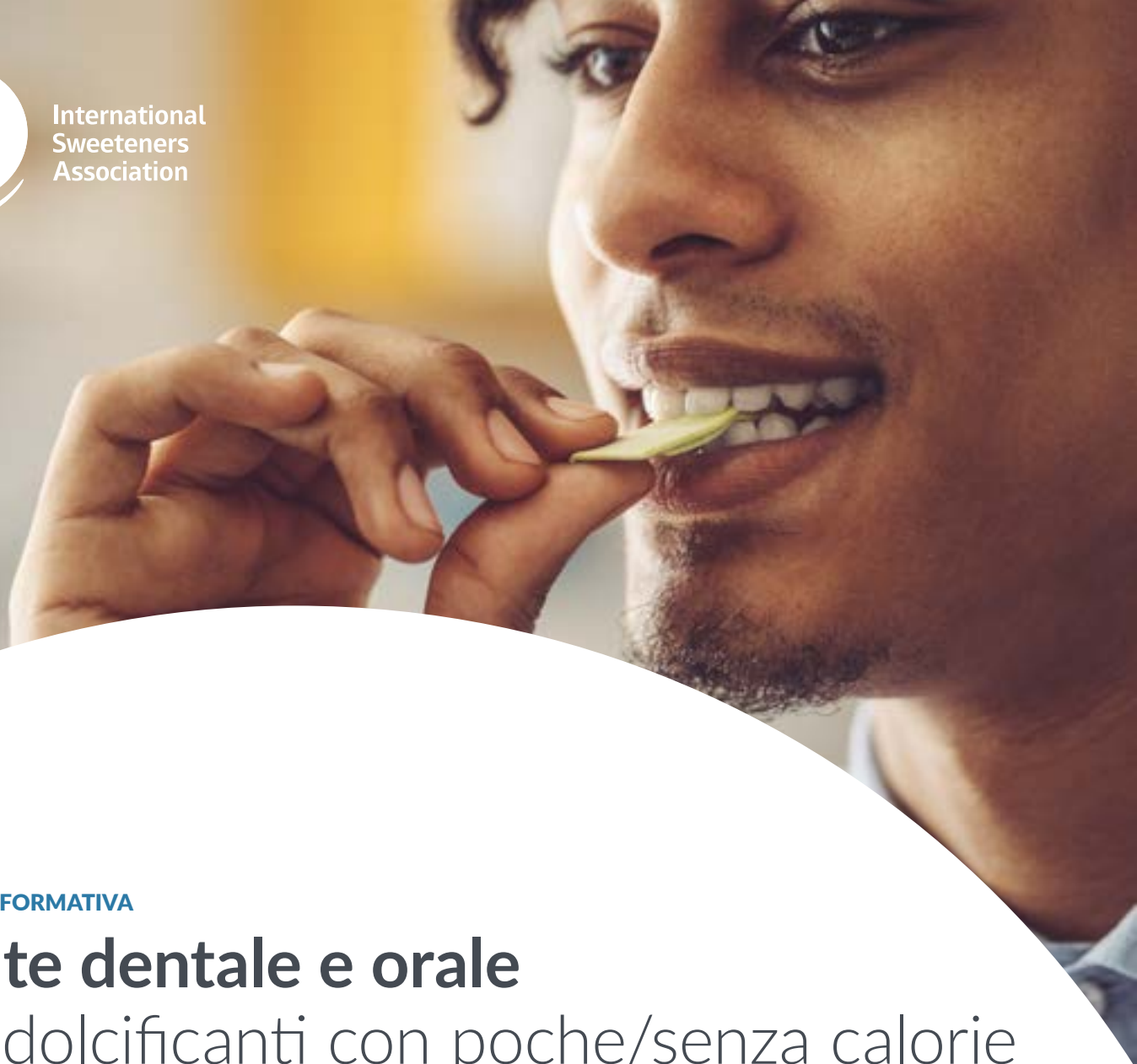




International
Sweeteners
Association



SCHEDA INFORMATIVA

Salute dentale e orale con dolcificanti con poche/senza calorie

Una buona salute orale è definita come la capacità di parlare, sorridere, annusare, assaporare, toccare, masticare, deglutire e trasmettere una serie di emozioni con fiducia e senza dolore, disagio e malattie.¹

Le malattie orali che colpiscono i denti e le gengive possono causare dolore, cambiare ciò che si può mangiare e influire sulle relazioni personali e sull'auto-fiducia, riducendo la qualità della vita e il benessere generale. La buona notizia è che le malattie dentali come la carie sono in gran parte prevenibili adottando una dieta sana, spazzolando due volte al giorno e passando il filo interdentale.

Lo scopo della pulizia dei denti è quello di prevenire la carie dentale (cavità o fori nei denti) e le malattie gengivali che possono causare la perdita dei denti. La pulizia dei denti elimina i residui di cibo zuccherino e carboidrati fermentabili che formano la placca dentale, un rivestimento dei denti in cui i batteri vivono e producono acido. L'acido provoca la carie intaccando i minerali di calcio e fosfato della copertura di smalto protettivo dei denti.

Il fatto di mangiare spesso cibi zuccherati che rimangono in bocca per lunghi periodi, ad es. dolciumi zuccherati, può aumentare il rischio di carie.² Gli studi dimostrano che quanti più zuccheri liberi vengono consumati e quanto maggiore è la frequenza con cui vengono consumati, più la carie dentale si manifesta in tutte le fasce d'età.³ La riduzione dell'assunzione di zuccheri ai livelli raccomandati internazionalmente di non più del 5-10% delle calorie giornaliere diminuisce la carie nei bambini e negli adulti.⁴

Aiutare a prevenire la carie dentale

A differenza degli zuccheri liberi e di altri carboidrati fermentabili, i dolcificanti con poche/senza calorie, a volte indicati come dolcificanti intensi, non sono cariogeni, il che significa che non causano la placca dentale. Pertanto, i dolcificanti con poche/senza calorie non contribuiscono allo sviluppo della carie dentale, e non compromettono la salute orale.⁵

Esaminando i dati scientifici del 2011, l'Autorità europea per la sicurezza alimentare (EFSA) ha concluso che esistono informazioni scientifiche sufficienti a sostegno dell'affermazione secondo cui

gli edulcoranti intensi contribuiscono al mantenimento della mineralizzazione dei denti diminuendo la demineralizzazione dei denti se consumati al posto degli zuccheri⁶, contribuendo così a mantenere i denti sani e a prevenire la carie.

Contribuire a un ambiente alimentare più sano

Essendo non fermentabili, e quindi incapaci di produrre carie dentale, i dolcificanti con poche/senza calorie sono ingredienti amichevoli con i denti con benefici dentali che possono aggiungere dolcezza e sostituire gli zuccheri non solo nei cibi, nelle bevande e nelle gomme da masticare senza zucchero, ma anche nei prodotti sanitari come il dentifricio e i collutori. I dolcificanti con poche/senza calorie possono anche rendere i farmaci e le vitamine masticabili più appetibili per i bambini.⁷

La Federazione Dentale Internazionale (FDI) sostiene la sostituzione degli zuccheri con sostituti dello zucchero dolcificanti con poche/senza calorie non cariogeni per ridurre il rischio di carie dentale.⁸

In un momento in cui le malattie orali sono tra le malattie non trasmissibili più diffuse e prevenibili a livello mondiale e uno degli obiettivi di salute pubblica di riduzione dello zucchero, i dolcificanti con poche/senza calorie possono dare un prezioso contributo ad un ambiente alimentare più sano.

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 at: https://www.fdiworlddental.org/sites/default/files/media/documents/complete_oh_atlas.pdf
2. Anderson CA, Curzon MEJ, van Loveren C, Tatsi C, Duggal MS. Sucrose and dental caries: a review of the evidence. *Obesity Reviews* 2009; 10(Suppl 1): 41-54.
3. Moynihan PJ, Kelly SA. Effect on caries of restricting sugars intake: systematic review to inform WHO guidelines. *J Dent Res* 2014; 93(1): 8-18.
4. World Health Organization (WHO) Guideline: Sugars intake for adults and children. 2015. Available at: http://www.who.int/nutrition/publications/guidelines/sugars_intake/en/
5. Gupta P, Gupta N, Pawar AP, Birajdar SS, Natt AS, Singh HP. Role of Sugar and Sugar Substitutes in Dental Caries: A Review. *ISRN Dent*. 2013 Dec 29; 2013: 519421.
6. 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>
7. Gibson S, Drewnowski J, Hill A, Raben B, Tuorila H, Windstrom E. Consensus statement on benefits of low-calorie sweeteners. *Nutrition Bulletin* 2014; 39(4): 386-389.
8. FDI Policy Statement: Sugar substitutes and their role in caries prevention. Adopted by the FDI General Assembly, 26th September 2008, Stockholm, Sweden.

