



I dolcificanti con poche/senza calorie e il loro ruolo benefico per la salute orale

SINTESI

I dolcificanti con poche/senza calorie sono ingredienti alimentari dal sapore dolce senza, o praticamente senza calorie che, contrariamente agli zuccheri, non possono essere fermentati dai batteri orali e, pertanto, non contribuiscono alla formazione della carie dentale.

Il consumo di alimenti/bevande contenenti dolcificanti con poche/senza calorie al posto dello zucchero può contribuire a mantenere la mineralizzazione dei denti diminuendo la perdita di minerali (calcio e fosfato) dallo smalto.



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.¹

Secondo la Federazione Mondiale dei Dentisti (FDI), la definizione di salute orale è la seguente: *“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 (testa, viso e cavità orale).”*¹

Dati sulla salute orale^{2,3}



Le malattie orali colpiscono quasi 3,5 miliardi di persone in tutto il mondo.



Tra il 1990 e il 2019, il numero di casi stimati è cresciuto del 50%.



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



I fattori di rischio per le malattie orali includono una scarsa igiene orale, diete ricche di zuccheri, l'uso di tabacco e il consumo eccessivo di alcol.

Le malattie orali sono in parte prevenibili e possono essere trattate nelle loro fasi iniziali.

La carie dentale è la malattia cronica più diffusa a livello mondiale, costituisce una notevole sfida per la salute pubblica globale e colpisce persone di tutte le età lungo tutto l'arco della vita.² La carie dentale si forma nel tempo, quando i batteri nella bocca decompongono gli zuccheri ed altri carboidrati fermentabili, producendo acidi che portano alla perdita di minerali e danneggiano i tessuti duri del dente, dando origine alla formazione di cavità.⁴

Come ci possono aiutare i dolcificanti con poche/senza calorie a mantenere una buona salute orale?

I dolcificanti con poche/senza calorie non fungono da substrati e non possono essere fermentati dai batteri orali, per questo non sono cariogeni, vale a dire che non contribuiscono alla carie.^{4,5} A differenza degli zuccheri, i dolcificanti con poche/senza calorie hanno anche dimostrato di inibire la formazione e l'attività del biofilm orale sopprimendo l'espressione dei geni legati al biofilm e alla virulenza.⁶

In una dichiarazione politica, la Federazione Mondiale dei Dentisti (FDI) ha sostenuto che quando gli zuccheri vengono sostituiti con sostituti dello zucchero non cariogeni in prodotti come dolciumi, gomme da masticare e bevande, il rischio di carie dentale si riduce.⁷ Pertanto, i dolcificanti con poche/senza calorie 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-erosivi.⁸

Il ruolo delle gomme da masticare senza zucchero nella salute orale

Grazie alla loro natura non fermentabile, i dolcificanti con poche/senza calorie sono spesso utilizzati nelle gomme da masticare senza zucchero. Masticare una gomma senza zucchero stimola la produzione di saliva e ha dimostrato di avere importanti benefici per la salute orale.⁹

I benefici per la salute orale delle gomme da masticare senza zucchero sono riconosciuti dall'Unione Europea, dai dipartimenti ed enti sanitari federali di Canada e Australia, dalla Federazione Mondiale dei Dentisti (FDI) e da oltre 20 associazioni nazionali per la salute orale o dentale in tutto il mondo.¹⁰⁻¹³

La Federazione Mondiale dei Dentisti (FDI) sostiene l'affermazione secondo cui l'uso regolare di gomme da masticare contenenti edulcoranti non cariogeni ha un ruolo nella prevenzione della carie dentale grazie alla loro natura non cariogena e al loro effetto di stimolazione salivare.⁷

Evidenza scientifica nella regolamentazione dell'UE

In una revisione sull'evidenza disponibile, l'Autorità Europea per la Sicurezza Alimentare (EFSA) ha concluso nei relativi pareri scientifici che:

- ci sono sufficienti informazioni scientifiche a supporto delle affermazioni secondo cui i dolcificanti con poche/senza calorie, come tutti i sostituti dello zucchero, mantengono la mineralizzazione dei denti diminuendo la demineralizzazione degli stessi, se consumati al posto degli zuccheri.¹⁴
- è stata stabilita una relazione di causa-effetto tra il consumo di gomme da masticare senza zucchero e la riduzione della secchezza orale, il mantenimento della mineralizzazione dei denti e la neutralizzazione degli acidi della placca; tutti questi sono fattori che giovano alla salute orale contribuendo a ridurre l'incidenza della carie.¹⁵⁻¹⁷

Sulla base di questi pareri scientifici dell'EFSA, la Commissione europea ha autorizzato le rispettive indicazioni sulla salute.¹⁰

Riferimenti:

1. FDI World Dental Federation, About Oral Health. Available at: <https://www.fdiworlddental.org/about-oral-health> (Accessed 7 November 2023)
2. World Health Organization (WHO). Global oral health status report: towards universal health coverage for oral health by 2030. Geneva: World Health Organization, 2022. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO
3. FDI World Dental Federation. The Challenge of Oral Disease – A call for global action. The ODI Health Atlas. 2nd ed. Geneva, 2015. Available at: <https://www.fdiworlddental.org/oral-health-atlas> (Accessed 7 November 2023)
4. 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;519421
5. Roberts MW, 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. Jeong GJ, Khan F, Tabassum N, Kim YM. Alteration of oral microbial biofilms by sweeteners. Biofilm. 2023 Dec 13;7:100171.
7. FDI Policy Statement: Sugar substitutes and their role in caries prevention. Adopted by the FDI General Assembly, 26th September 2008, Stockholm, Sweden. Available at: <https://www.fdiworlddental.org/sugar-substitutes-and-their-role-caries-prevention> (Accessed 7 November 2023)
8. 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
9. Newton JT, Awojobi O, Nasseripour M, Warburton F, Di Giorgio S, Gallagher JE, et al. A Systematic Review and Meta-Analysis of the Role of Sugar-Free Chewing Gum in Dental Caries. JDR Clin Trans Res. 2020;5(3):214-223
10. EU Register of Health Claims. Available at: <https://ec.europa.eu/food/food-feed-portal/screen/health-claims/eu-register> (Accessed 7 November 2023)
11. Health Canada, Summary of Health Canada's assessment of a health claim about sugar-free chewing gum and dental caries risk reduction. Available at: <https://www.canada.ca/en/health-canada/services/food-nutrition/food-labelling/health-claims/assessments/sugar-free-chewing-dental-caries-risk-reduction-nutrition-health-claims-food-labelling.html> (Accessed 7 November 2023)
12. Healthy Mouths Healthy Lives: Australia's National Oral Health Plan 2015-2024. Available at: http://iaha.com.au/wp-content/uploads/2016/02/Australias-National-Oral-Health-Plan-2015-2024_uploaded-170216.pdf (Accessed 7 November 2023)
13. FDI World Dental Federation. Oral Health Worldwide. Available at: https://www.fdiworlddental.org/sites/default/files/2020-11/2015_wohd-whitepaper-oral_health_worldwide.pdf (Accessed 7 November 2023)
14. EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition, and Allergies (NDA); Scientific Opinion on the substantiation of health claims related to intense sweeteners. EFSA Journal. 2011;9(6):2229. [26 pp.]. <https://efsa.onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.2903/j.efsa.2011.2229>
15. 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, including gum and tooth protection and strength (ID 1149), plaque acid neutralisation (ID 1150), maintenance of tooth mineralisation (ID 1151), reduction of oral dryness (ID 1240), and maintenance of the normal body weight (ID 1152) pursuant to Article 13(1) of Regulation (EC) No 1924/2006 on request from the European Commission. EFSA Journal. 2009;7(9):1271. <https://doi.org/10.2903/j.efsa.2009.1271>
16. 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 reduction of tooth demineralisation which reduces the risk of caries pursuant to Article 14 of Regulation (EC) No 1924/2006. EFSA Journal. 2010a;8(10):1775. <https://doi.org/10.2903/j.efsa.2010.1775>
17. 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 which reduces the risk of caries pursuant to Article 14 of Regulation (EC) No 1924/2006. EFSA Journal. 2010b;8(10):1776. <https://doi.org/10.2903/j.efsa.2010.1776>

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

Visita il nostro sito www.sweeteners.org per ulteriori informazioni sui dolcificanti con poche/senza calorie.

Come protegge la nostra dentatura la gomma da masticare senza zucchero?



La gomma da masticare senza zucchero stimola la produzione di saliva: il sistema di difesa dalla carie della cavità orale



Un maggior flusso di saliva riduce la secchezza della bocca



Inoltre, aiuta la nostra dentatura a trattenere i minerali necessari per mantenere la sua durezza e robustezza



La saliva neutralizza gli acidi della placca, proteggendo lo smalto



Spazzolare i denti due volte al giorno e masticare la gomma senza zucchero dopo i pasti e gli spuntini può aiutare a mantenere sana la dentatura