



Via Gubbio 36,38,40

00181 Roma

Tel. 06/78344551

06/7803744

Cell.Segreteria 331249493

Cell.Urgenze 3388571045

I succhi di frutta sono davvero così genuini?

I succhi di frutta e le bevande gassate sono, da sempre, utilizzati spesso come merenda a scuola o dopo le attività sportive pomeridiane di bambini e ragazzi.

Innanzitutto è necessario fare una piccola premessa sull'origine della lesione cariosa: i batteri del cavo orale convertono lo zucchero presente nei cibi e nelle bevande rilasciando acidi che, a lungo andare e prodotti in grandi quantità, abbassano il Ph del cavo orale iniziando un processo di demineralizzazione dello smalto fino a creare delle vere e proprie cavità. Poiché il Ph critico per la dissoluzione dello smalto è 5,5, qualsiasi alimento con Ph inferiore ad esso può contribuire a stimolare l'erosione dentale. Nelle persone con un'adeguata salivazione e con buone abitudini di igiene orale, questi fluidi e alimenti rappresentano un rischio minimo se consumati come parte di una dieta equilibrata. Alimenti particolarmente acidi per i nostri denti oltre alle bibite gassate e i succhi di frutta sono gli agrumi in generale. Infatti, anche se contengono un alto livello di vitamina C, presentano un'elevata acidità che può esercitare un'azione abrasiva sullo smalto. Per questo motivo dopo la loro assunzione consigliamo di aspettare 30 minuti prima di lavare i denti.

Ma torniamo alle merende dei bambini!

Oggi sugli scaffali dei prodotti destinati all'infanzia si trovano bevande di tutti i gusti e packaging. Tra i prodotti consigliati dai quattro mesi alcuni contengono fino a due terzi del quantitativo giornaliero massimo di zucchero consigliato per un adulto. L'OMS precisa che il consumo di zuccheri liberi (aggiunti da noi o dalle industrie alimentari) non dovrebbe essere maggiore del 5-10% rispetto al fabbisogno calorico giornaliero, ovvero circa 50 gr nelle donne e 70 gr negli uomini.



Spesso i produttori adottano un linguaggio ingannevole, evidenziando la presenza di soli "zuccheri presenti in natura" o l'assenza di "zuccheri aggiunti". In alcuni casi affermano che si tratta di prodotti in linea con i

info@studiomigliano.it

www.studiomigliano.it



Studio Odontoiatrico
Dott. Giovanni Migliano



Via Gubbio 36,38,40

00181 Roma

Tel. 06/78344551

06/7803744

Cell.Segreteria 331249493

Cell.Urgenze 3388571045

fabbisogni nutrizionali dei bambini dando risalto al marchio biologico o specificando sulle confezioni che rappresentano una delle porzioni di frutta e verdura raccomandate al giorno inducendo così i genitori a pensare di fare delle scelte sane.

BIBITE GASSATE

Le bibite possiedono in genere un Ph inferiore a 4 dato il loro contenuto di acidi, come l'acido citrico, l'acido fosforico e la soda, utili ad esaltarne il sapore e a conservarle; se a questo fattore aggiungiamo che hanno un alto contenuto di zuccheri otteniamo che la loro assunzione abbassa in modo considerevole il Ph salivare favorendo l'insorgenza della carie. Le bibite inoltre



contengono dei coloranti che se assunti con regolarità favoriscono la formazione di pigmenti sulla superficie dello smalto. Il consumo quotidiano di bevande gassate indebolisce lo smalto e può essere la causa della sensibilità dentale o di un'alterata percezione del gusto.

SUCCHI DI FRUTTA

Molte persone pensano che il succo sia un' alternativa più sana alla bibita gassata tuttavia molti succhi di frutta contengono la stessa quantità di zucchero di una qualsiasi bevanda gassata. In questa categoria possiamo trovare: succhi, puree, e nettari e bevande alla frutta. Troviamo un'ottima percentuale di frutta nei succhi e nelle puree con la differenza che quest'ultima non è filtrata e conserva ancora tutte le fibre della frutta. I nettari e le bevande fruttate hanno una quantità di frutta minima e possono contenere acqua, infusi, estratti, zuccheri e aromi.



Il nostro consiglio

Naturalmente evitare il consumo di bibite è la miglior cura ma se non si vuole rinunciare ogni tanto a qualche bevanda sarebbe meglio prendere alcuni accorgimenti. Per ridurre gli effetti negativi sullo smalto è consigliato bere le

info@studiomigliano.it

www.studiomigliano.it



Studio Odontoiatrico
Dott. Giovanni Migliano



Via Gubbio 36,38,40

00181 Roma

Tel. 06/78344551

06/7803744

Cell.Segreteria 331249493

Cell.Urgenze 3388571045

bevande gassate durante i pasti, quando al saliva ha già un Ph acido, non zuccherarle e magari bere un bicchiere d'acqua dopo la loro assunzione. Non sorseggiare dal bicchiere ed utilizzare la cannuccia aiuta a limitare il contatto della bevanda con la superficie del dente e limita la permanenza del liquido in bocca.

Nello specifico per i succhi di frutta consigliamo di cercare quelli a basso contenuto di zucchero oppure di diluire il succo con mezzo bicchiere d'acqua. Molto interessanti e alternativa genuina sono gli smoothies, frullati con succo di polpa senza l'aggiunta dei conservanti, coloranti e dolcificanti.

Ovviamente senza controlli con una certa frequenza dal dentista e un'accurata igiene orale quotidiana, il consumo eccessivo di queste bibite può davvero compromettere i denti indebolendoli e sottoponendoli a un eccessivo attacco di zuccheri. Gli effetti di queste bevande sono immediatamente riscontrabili dopo aver finito di bere. Passando la lingua sulla superficie del dente si avvertirà infatti una sensazione di ruvidità. Senza considerare che l'assunzione di bevande gassate insieme ad un'alimentazione sbilanciata è fra le cause dell'obesità infantile, problema sempre più pressante.

Per questo motivo sarebbe importante educare i bambini sin da piccoli a uno stile di vita sano e naturale.



info@studiomigliano.it

www.studiomigliano.it



Studio Odontoiatrico
Dott. Giovanni Migliano