



Gli effetti nefasti delle bevande energetiche sulla salute della dentatura

# Sportivi, non mettete a repentaglio i vostri denti !

Da qualche anno l'erosione dei denti è un fenomeno in aumento nei paesi industrializzati. Interessa in modo particolare gli adolescenti, ma può colpire persone di ogni fascia d'età. Diversi studi dimostrano che l'erosione, di natura irreversibile, potrebbe diventare un problema preoccupante come la carie. Le abitudini alimentari sono cambiate profondamente. Le bevande acide, in particolare le bevande energetiche, gassate o sportive, sostituiscono troppo spesso l'acqua o il

latte. I giovani, che hanno uno smalto meno maturo e purtroppo più fragile, sono i più grandi consumatori di queste bevande che corrodono i denti: essi sono quindi più esposti al rischio di erosioni.

## Che cosa è l'erosione dei denti ?

L'erosione è il risultato dell'azione diretta degli acidi alimentari (o in altri casi gastrici), che sciolgono il calcio (apatite), componente minerale e dura della struttura del dente. Essa è

irreversibile e provoca dei danni permanenti. La superficie dello smalto diventa rapidamente più molle e quindi più soggetta all'usura da spazzolamento o da masticazione.

## Conseguenze dell'erosione dei denti

Una diminuzione significativa della durezza dello smalto, uno smalto demineralizzato e indebolito e più vulnerabile a traumi e usura. Può anche insorgere un'ipersensibilità al freddo, al caldo, al dolce e al contatto.

Per il medico dentista l'eventuale restaurazione di questi denti è complessa, perchè la struttura dello smalto è compromessa e rende difficoltosa l'adesione delle resine estetiche. Se l'erosione raggiunge la polpa può rendersi necessario un trattamento endodontico (devitalizzazione del dente).

## Gli integratori mettono a rischio la salute dei denti degli sportivi

Gli sportivi devono fare attenzione a non esagerare con gli integratori. La loro azione erosiva sui denti è trenta volte superiore a quella dell'acqua, e lo stesso vale per i succhi di frutta. Ciò è dovuto agli elevati livelli di acidità di queste bevande. Se a questo aggiungiamo il fatto che durante lo sforzo atletico viene prodotta meno saliva, con conseguenti maggiori difficoltà a regolare l'acidità della bocca, possiamo capire che la dentatura degli sportivi è messa in serio pericolo, specialmente se si allenano più di tre volte la settimana.

L'erosione dei denti è un processo provocato dagli acidi, che sciolgono lo smalto e la dentina dei denti. Le sorgenti di acido sono quasi sempre esterne e principalmente legate all'alimentazione. Il fenomeno si verifica in ogni fascia d'età ed è indipendente da influssi batterici.



### Come preservare i denti nell'attività sportiva

Chi va spesso in palestra, pratica la corsa, il ciclismo, lo sci di fondo e attività che richiedono sforzi prolungati è confrontato con la disidratazione, che si associa alla secchezza della bocca e ad una minore salivazione. Come mettere al riparo i denti dal rischio di erosione dovuto alla minore disponibilità di liquidi nell'organismo? Non certo bevendo bibite dolci o i cosiddetti sport-drinks, che oltre ad essere ricchi di sostanze eccitanti sono molto acidi. L'acqua da sola o unita al bicarbonato è la soluzione migliore. Anche i nuotatori che si allenano per parecchie ore la settimana devono fare i conti con il cloro della piscina che rende

eccessivamente acida l'acqua. Per ovviare a ciò, una volta usciti dalla piscina si consiglia di risciacquare la bocca con dell'acqua fresca e masticare chewing gum senza zucchero, per stimolare la salivazione e favorire così la neutralizzazione dell'acidità determinata dal cloro. Bisogna fare attenzione anche al consumo di barrette energetiche, che sono molto spesso a base di frutta secca e di miele, alimenti zuccherati e molto cariogeni. Inoltre sono molto appiccicose e restano a lungo attaccate ai denti. In una situazione in cui le ampie capacità di autoripristinare le condizioni ottimali della bocca sono compromesse, queste sostanze hanno tutto il tempo per esercitare il loro effetto nocivo.

Per concludere alcuni consigli:

- ridurre l'assunzione di frutta secca: ha un'elevata densità zuccherina e adesività sui denti
- sì a frutta e verdura cruda: i denti per mantenersi sani hanno bisogno di «lavorare» e risulta fondamentale l'assunzione di alimenti duri. La masticazione aiuta a mantenere vitale il dente che viene sottoposto ad una specie di massaggio, il quale a sua volta stimola la circolazione di sangue nella gengiva e la salivazione
- sì a latte e latticini: sono da preferire formaggi tipo grana, sbrinz, emmental, pecorino, gruyère poiché sono più ricchi di calcio. I formaggi, oltre a contenere calcio, sono ricchi di fosforo e caseina che si ritiene inibiscano la formazione di carie

■ se si desidera consumare bevande e barrette energetiche, si devono assumere in un breve lasso di tempo e bisogna avere la precauzione di sciacquare a lungo la bocca con acqua fresca subito dopo il consumo.

Infine ricordiamo ai consumatori di alcopop, adolescenti ma non solo, che l'effetto nocivo sui denti di queste bevande è simile a quello delle bevande energetiche.

Per la Commissione di informazione della Svizzera Italiana della SSO  
Dr. med. dent. Tazio Gada,  
membro SSO Ticino

16  
1/2