

GLI STUDI DENTISTICI DELL'ASSOCIAZIONE PER L'ODONTOIATRIA NATURALE E POPOLARE

PREVENIRE SARÀ SEMPRE MEGLIO CHE CURARE

Quando si tratta di salute è più che mai valida la raccomandazione che, negli ultimi decenni, viene ripetuta spesso, e cioè che è molto meglio comportarsi in modo da evitare le malattie che non rimpiangere la buona salute e correre ai ripari, giacché poi non sempre le perdite sono reversibili, né lo stato di assenza di danni è ripristinabile. È una regola più che mai valida in quanto è ormai da tempo che ognuno di noi è informato su quali siano i comportamenti che minacciano il nostro corpo (basti pensare a tutto ciò che si è scritto e detto sul fumo, sull'ipertensione, sul colesterolo, sull'obesità, sull'iperglicemia) ed è anche chiaro a tutti che, se è vero che molte malattie sono state debellate, hanno fatto la propria comparsa altri mali, come l'AIDS e tutte le conseguenze, dalle patologie cardiovascolari al diabete, che dipendono in larga misura dall'alimentazione troppo ricca, scorretta e abbondante. La nostra dieta mediterranea è realmente un patrimonio preziosissimo, tuttavia è un regime ricco di carboidrati, nel senso che la pasta è regina e il vario ed irresistibile pane italiano non è mai assente, quindi il rischio che sulle nostre tavole siano presenti cibi sani ma altamente calorici, c'è, un esempio su tutti è l'olio d'oliva. La dieta mediterranea è un patrimonio e l'alto consumo di frutta e verdura che prevede è straordinariamente protettivo, semplicemente e in modo corretto prevede anche il consumo di carboidrati, e i nostri sono buonissimi... purtroppo. Che trascurare le cure porti a pentirsi lo dimostra la condizione dei denti: quante persone ancora si rivolgono al dentista per la necessità di curare molte carie o rimettere i denti mancanti! Secondo noi, presso lo studio dentistico si deve proporre un ventaglio di interventi e terapie completo, e costi abbordabili. Riguado ad argomenti come la sterilità, la comunicazione, la professionalità, l'aggiornamento e la disponibilità delle tecniche più avanzate non è il caso di spendere parole, perché sono tutti parametri che ovviamente ogni operatore tiene presenti, soprattutto in una provincia come la nostra, nella quale il livello della sanità è molto alto. Qui di seguito indichiamo cosa sia utile per la salute dei denti là dove si voglia agire a livello di nutrizione e stile di vita. L'alimentazione deve prevedere cibi ricchi delle vitamine liposolubili A, E, D3 e K2 e di minerali. La vitamina A si trova in verdure come le carote ed in pratica è betacarotene, e nelle carni nonché nei latticini (retinolo): il betacarotene è un efficace antiossidante mentre il retinolo è fondamentale per la salute di ossa, pelle e occhi. La vitamina E difende le ossa dai radicali liberi e ne sono ricchi il basilico, le cime di rapa, le albicocche essiccate, le olive, le nocciole, i semi di girasole, gli spinaci, i pinoli, le mandorle, la salsa di pomodoro. Per utilizzare in modo corretto e sufficiente il calcio, i denti necessitano anche di vitamina D e di vitamina A per assorbirlo, come per assorbire le proteine. Noi sintetizziamo vitamina D esponendoci ai raggi solari almeno una quindicina di minuti al giorno: fare questo è facile se i climi e le stagioni sono soleggiate, ma in caso contrario è meglio vedere di aumentare il consumo di uova, pesce, oli di pesce (il famoso olio di fegato di merluzzo, un tempo somministrato per combattere qualsiasi malanno, ha una sua efficacia nello stimolare la produzione di vitamina D). La vitamina K1 si trova nel cavolo a foglia lunga e negli spinaci mentre la K2 nei latticini e nella carne. Di quest'ultima vitamina sono ricchi il formaggio Gouda stagionato e i crauti. Magnesio, fosforo e silice vanno bene per i denti e per le ossa in generale. Il cioccolato è ricco di fosforo e magnesio mentre l'erba dei pascoli lo è di fosforo e silice, quindi le carni degli animali allevati al pascolo ne sono ricche a loro volta. Questa ha voluto essere una sintesi sugli alimenti che fanno bene ai denti, tuttavia è valida la regola del "poco ma di tutto", regola che in genere le persone sane e longeve hanno ben presente...

**DI ALIMENTAZIONE APPLICATA ALLA SALUTE DI DENTI E GENGIVE CI SI OCCUPA PRESSO
GLI STUDI DENTISTICI DELL' ASSOCIAZIONE PER L'ODONTOIATRIA NATURALE E POPOLARE**

SONDRIO in via Paribelli 3, tel. 0342 218256

REGOLEDO DI COSIO VALTELLINO, in via Nazionale 19, Tel. 0342 636583