



Il cioccolato, ottimo alleato contro la carie
a cura di **Dr. Paolo Levis** pubblicato il 6 Giugno 2021

<https://www.zetatielle.com/cioccolato-alleato-contro-carie-denti-prevenzione-cibi-sani/>

Il cioccolato, ottimo alleato contro la carie

Al contrario di ciò che comunemente si pensa, il cioccolato fondente, quello all'80-85%, è un ottimo alleato dei nostri denti. Questo perchè molto ricco di alcune sostanze naturali come i tannini, i flavonoidi e i fosfati, oltre ad alcuni antibatterici naturali che hanno la spiccata capacità di proteggere lo smalto da carie e placca.

Per beneficiare delle proprietà anticarie del cioccolato fondente però è molto importante **consumarlo da solo e non insieme a dolci ricchi di zuccheri e carboidrati e a fine pasto**. Rispettando quindi le regole di una corretta e accurata igiene orale che resta la prima condizione per la prevenzione della carie e di altre patologie del cavo orale. Queste sono le sorprendenti conclusioni a cui sono giunti gli esperti riuniti nel **XXI Congresso Nazionale del Collegio dei Docenti Universitari di Odontoiatria**.



Relazione tra abitudini alimentari e bellezza del sorriso

Non potete fare a meno di un buon caffè zuccherato a fine pasto? Adorate gli spuntini dolci? Ormai tutti sanno che caffè e alimenti ricchi di zuccheri possono essere nocivi per i nostri denti e che esiste una stretta correlazione tra le abitudini alimentari, prevenzione della carie e la bellezza del nostro sorriso. E un bel sorriso, si sa, è un efficace biglietto da visita che ci fa sentire ed apparire più sicuri e lascia una buona impressione sugli altri.

Purtroppo, le soluzioni sono due. Cambiare abitudini o adottare norme di igiene dentale scrupolose, quali l'uso corretto dello spazzolino, del filo interdentale e tutte quelle pratiche che dovremmo applicare quotidianamente e sottoporsi a controlli periodici presso uno studio dentistico programmando ogni anno due sedute di igiene professionale.



Quali sono i cibi che proteggono i denti?

Ma veniamo ora ad elencare alcuni alimenti che fanno bene ai denti. Primo posto a **salmone e altri pesci ad alto contenuto di vitamina D** che facilitano l'assorbimento di calcio e fosforo. Seguono **latte e derivati** che rinforzano sia ossa che denti, grazie alla loro ricchezza di calcio e **finocchi, sedano, carote e mele**, per via della loro fibrosità e croccantezza, puliscono i denti e rinfrescano l'alito.

Il cioccolato, ottimo alleato contro la carie
a cura di **Dr. Paolo Levis** pubblicato il 6 Giugno 2021

<https://www.zetatielle.com/cioccolato-alleato-contro-carie-denti-prevenzione-cibi-sani/>

Anche **noci, mandorle e nocciole** sono una fonte preziosa di calcio, alleato del nostro sorriso. **Mirtilli rossi e altri frutti di bosco** contengono principi attivi che ostacolano l'azione dei batteri nocivi, mentre i **legumi** contengono ferro e magnesio, entrambi importanti per preservare la salute delle gengive.

Ottimo il **Tè verde**: ricco di polifenoli, è un aiuto contro i batteri e quindi aiuta a prevenire la carie. **Acqua e tisane senza zucchero** rimuovono i residui e contrastano l'acidità.

Regole preziose per una sana igiene alimentare e mentale

Mangiare sano, scegliere se possibile cibi biologici così da proteggere l'intestino e di conseguenza l'intero organismo. Limitare il consumo di alimenti che possono favorire l'infiammazione e il malassorbimento, come zucchero raffinato, dolcificanti artificiali, cibi fritti, cibi trattati con conservanti e coloranti. **Consumare molta frutta, ma non dopo le 16** e verdure fresche al fine di alcalinizzare l'organismo e riequilibrare il ph.

Evitare pasti abbondanti prima di coricarsi. **Assumere molti liquidi** che, per un individuo adulto, significa bere almeno due litri, due litri e mezzo. Fare **esercizio fisico 30 minuti al giorno**, così da smaltire le tossine e contrastare l'eccesso di cortisolo dovuto allo stress, che abbassa le difese immunitarie.

Respiri profondi e rituali di rilassamento



Respirare profondamente e ritmicamente per ridurre la frequenza cardiaca e la pressione arteriosa. In particolare quando ci si accorge di essere in ansia e di fare respiri rapidi e superficiali, bisogna imporsi di regolarizzare la respirazione. Ci si rilassa automaticamente perché è impossibile respirare profondamente ed essere stressati contemporaneamente. Prendere l'abitudine di **andare a letto non troppo tardi la sera, evitando di guardare TV o schermo del pc prima di dormire** dato che la luce dello schermo interferisce con la produzione di melatonina, l'ormone che regola il ciclo sonno/veglia.

Ideale sarebbe crearsi un proprio rituale come leggere un libro, fare un bagno caldo, ascoltare musica, meditare. Concentrarsi sui pensieri positivi allontanando il borbottio interno di pensieri negativi. Rispettare il prossimo, consapevole del fatto di essere parte di un'unica rete interdependente di relazioni.