

Zucchero, uva secca e cereali: la ricetta per la placca dentale

Un elevato livello di acidità della placca dentale è uno dei fattori di rischio che contribuisce allo sviluppo di carie.

Alcuni dentisti ritengono che la frutta secca dolce, come ad esempio l'uva secca, provochino carie data la difficoltà nella pulizia dei denti e della loro superficie dopo averla mangiata. Altri studi hanno dimostrato che l'uva secca può essere rapidamente rimossa dalla superficie dei denti con frutta, ad esempio mele o banane.

Da questo sono stati svolti studi su bambini dell'età di 7 anni per esaminare lo sviluppo di acidità nella placca a fronte del consumo di diversi tipi di alimento: uva secca, cornflakes, cereali con uva secca in commercio e un misto di cereali con aggiunta di uva secca senza zucchero.

Tutti i cibi testati hanno promosso lo sviluppo di acido nella placca dentale dopo 30 minuti, con un picco tra i 10 e i 15 minuti. Risulta esserci un dato livello di acidità della placca che mette fortemente a rischio lo smalto del dente per la possibile perdita di minerale e lo sviluppo di carie.

Questo livello pericoloso non viene raggiunto mangiando uva secca da sola né aggiungendo uva ai cornflakes o mangiando cornflakes da soli

Quanto emerge è che mangiare cereali venduti commercialmente porta a sviluppare: più acido nella placca. quindi aumenta di molto il rischio di sviluppare carie!!!



*Tratto da ricerche svolte
all'Università di Illinois, Chicago, 2009*