

2/11/2017

Le gomme allo xilitolo riducono la carie del 30% - Repubblica.it



Prevenzione

Le gomme allo xilitolo riducono la carie del 30%

Masticare 5 chewing gum che contengono il dolcificante naturale aiuta a mantenere in salute la bocca. Lo dimostra uno studio presentato al congresso dell'organizzazione europea per la ricerca sulle carie

di MATTEO GULLI



01 novembre 2017



PROBLEMI di carie? Cinque chewing gum allo xilitolo al giorno potrebbero limitare il problema. No, non è uno spot televisivo, ma il risultato di uno studio presentato al 64° Congresso dell'Organizzazione Europea per la Ricerca sulle Carie (Orca) da Laura Strohmeier, coordinatrice del Centro di Collaborazione Oms per l'Epidemiologia e la prevenzione orale e professoressa di odontoiatria e protesi dentaria presso l'Università degli Studi di Milano. Lo studio sostiene che, anche negli adulti, il consumo quotidiano di bassi livelli di xilitolo riesce a prevenire in modo significativo – per il 30% –

il processo di abrasione delle ossa dentali causato dalla carie.

L'indagine ha coinvolto 110 volontari adulti, di età media di 44 anni, a cui per un anno è stato chiesto, senza abbandonare le buone abitudini di igiene orale, di masticare ogni giorno 5 chewing gum: a 64 persone è spettato una gomma da masticare senza zuccheri, alle 66 rimanenti una con il 30% di xilitolo. Risultato: nel secondo gruppo si è registrata una marcata riduzione non solo dei batteri cariogeni ma anche degli acidi prodotti dalla placca dentale, calo che si è mantenuto fino al controllo finale dopo 24 mesi dall'inizio dello studio. "Nel secondo gruppo, inoltre, le misurazioni hanno registrato una diminuzione della progressione della carie pari al 23%, calcolata secondo l'International Caries Detection and Assessment System – afferma Laura Strohmeier – oltre a una minore quantità di interventi di otturazione ed estrazione. Misure che hanno portato i ricercatori a stimare che l'assunzione giornaliera di xilitolo a basse dosi genera negli adulti fino al 30% di prevenzione rispetto a chi non ne fa uso".

CACCIA AI BATTERI. Questa maggiore efficacia è stata rilevata dal confronto con un normale chewing gum senza zuccheri, che, stimolando la salivazione (e quindi la produzione di bicarbonati), riesce comunque nel suo piccolo a tamponare l'acidità delle placche batteriche. Ad alimentare la carie è infatti proprio l'azione di batteri presenti nel cavo orale, che digerendo gli zuccheri ingeriti con la dieta producono quegli acidi che vanno a corrodere i tessuti del dente. In particolare, *Streptococcus mutans* è riconosciuto come il principale batterio cariogeno, ghiotto di saccarosio e spesso responsabile delle carie che rischiano di rovinarci il sorriso. Da qui l'importanza di un'assunzione di zuccheri controllata, che rimane la prima arma di difesa contro l'insorgenza delle temibili carie.

Una difesa naturale. Lo xilitolo è dunque un'arma di protezione supplementare, ma di

http://www.repubblica.it/salute/prevenzione/2017/11/01/news/gomme_allo_xilitolo_riducono_la_carie_del_30_-179469889/

1/2

2/11/2017

Le gomme allo xilitolo riducono la carie del 30% - Repubblica.it

cosa si tratta? La sostanza è un edulcorante di origine vegetale derivato dalla corteccia di betulla e di faggio, o dal torsolo delle pannocchie, usato da decenni come zucchero sostitutivo all'interno di gomme, caramelle o colluttori. Dotato di un potere dolcificante lievemente inferiore ad altri zuccheri, rispetto a questi ultimi lo xilitolo ha un apporto calorico e glicemico decisamente più basso. Rispetto al saccarosio, poi, dal punto di vista organolettico questa sostanza è meno dolce e più fresca. Bambini o adulti che sia, inutile negarlo, i dolci restano tentazioni a cui spesso è difficile resistere. "Lo xilitolo offre una soluzione protettiva sia a grandi che piccini: lo studio presentato a Oslo fa un passo avanti rispetto ai risultati finora ottenuti - che interessavano perlopiù i pargoli e proponevano l'utilità di dosi più elevate di sostanza, dai 3 agli 8 grammi al giorno - dimostrando come anche basse dosi di xilitolo abbiano un'azione anticarie negli adulti", conclude Laura Strohmenger.

 **Like** Peace e 3,4 mila persone, Iscriviti per vedere cosa piace ai tuoi amici

GUARDA ANCHE

DA TABOGLIA

Australia: ma sono vivi? In mostra le opere in silicone che fanno discutere

Halloween a Milano, la coppia di vampiri porta un serpente nel metro

Due giovani campionesse perdono la vita in un incidente d'auto: nel video durante una gara di pattinaggio

Divisione Stampa Nazionale — GEDI Gruppo Editoriale S.p.A. - P.Iva 00906801006 — Società soggetta ad attività di direzione e coordinamento di CIR SpA

http://www.repubblica.it/salute/prevenzione/2017/11/01/news/gomme_allo_xilitolo_riducono_la_carie_del_30_-179469889/

2/2