

http://www.repubblica.it/salute/prevenzione/2016/12/27/news/la_befana_e_la_sua_dolce_calza_come_salvare_i_denti_dei_bambini-154950473/



Prevenzione

Home

Alimentazione

Forma & Bellezza

Medicina

Prevenzione

Ricerca

Benessere donna

Video

Come salvare i bambini dai dolci della Befana

Dopo la scorpacciata di dolci delle feste, è l'ennesimo 'sgarro alimentare' che rischia di far salire l'ago della bilancia anche per i bambini che – tra l'altro – sono rimasti a casa per quasi 15 giorni senza praticare nemmeno più le attività sportive. Alcolici, bevande gassate e zuccheri aumentano anche la possibilità di carie. La nutrizionista e l'odontoiatra suggeriscono come evitare i danni della calza

di IRMA D'ARIA



Lo leggo dopo

27 dicembre 2016

7



ARRIVA l'Epifania che si porta via tutte le Feste. Ma restano i "danni" causati da un eccesso di calorie e soprattutto zuccheri, inclusi quelli con cui riempiamo le calze dei nostri bambini. E che possono lasciare qualche problema ai denti. Un monito lanciato già qualche anno fa anche dalla British Dental Health Foundation che ha sottolineato come l'eccesso di tipici dolci natalizi, cioccolatini e bevande gassate possano rappresentare un pericolo per i denti. Il rischio è anche quello di ingrassare e portarsi dietro il carico di calorie ben oltre le feste che terminano il 6 gennaio proprio per smaltire la calza.

7



g+

in



GUARDA ANCHE

Sponsored Links



'Il regalo più bello'.
Totti & family alle
Maldivi
Sky



Tavolo d Pranzo
GLOSSY
superstudio.it

by Taboola



la Repubblica

Mi piace questa Pagina 3 mln 'Mi

Piace a 300 amici



tvzap la social TV

Seguici su

STASERA IN TV

Rai 1 20:30 - 21:25
Affari tuoi

40/100

Rai 2 21:20 - 23:50
Stasera Casa Mika

Come salvare i bambini dai dolci della Befana

Dopo la scorpacciata di dolci delle feste, è l'ennesimo 'sgarro alimentare' che rischia di far salire l'ago della bilancia anche per i bambini che – tra l'altro – sono rimasti a casa per quasi 15 giorni senza praticare nemmeno più le attività sportive. Alcolici, bevande gassate e zuccheri aumentano anche la possibilità di carie. La nutrizionista e l'odontoiatra suggeriscono come evitare i danni della calza



27 dicembre 2016

[7](#)

ARRIVA l'Epifania che si porta via tutte le Feste. Ma restano i "danni" causati da un eccesso di calorie e soprattutto zuccheri, inclusi quelli con cui riempiamo le calze dei nostri bambini. E che possono lasciare qualche problema ai denti. Un monito lanciato già qualche anno fa anche dalla British Dental Health Foundation che ha sottolineato come l'eccesso di tipici dolci natalizi, cioccolatini e bevande gassate possano rappresentare un pericolo per i denti. Il rischio è anche quello di ingrassare e portarsi dietro il carico di calorie ben oltre le feste che terminano il 6 gennaio proprio per smaltire la calza.

I "danni" della Befana. Dopo l'accumulo di calorie e zuccheri di tutti i giorni di festa, la calza della Befana può portare con sé tante insidie: carie, mal di pancia e aumento di peso.

“Generalmente è ricca di dolci, caramelle, merendine e cioccolata al latte. Questo surplus di zuccheri dopo le abbuffate natalizie sovraccarica ulteriormente il fegato che diventa grasso, anche nei bambini, la digestione diventa più difficoltosa e la pancia si riempie di gas” spiega Serena Missori, specialista in endocrinologia, diabetologia e nutrizione. Con quali conseguenze? “Per giorni e giorni si accuseranno fastidi e la ripresa della scuola sarà più difficile. Il rischio è anche quello di mettere su qualche chilo in pochi giorni e in un bambino un chilo in più fa la differenza” prosegue l'esperta.

Il peggio della calza. Ma quali sono i prodotti della calza più dannosi in assoluto? “Il carbone è zucchero colorato e vince il primato della pericolosità, a seguire caramelle e chewing-gum a pari merito. Poi c'è il cioccolato al latte mentre possiamo salvare quello fondente che è ricco di antiossidanti e contiene meno zucchero e niente latte” spiega la nutrizionista.

Denti stressati. Soprattutto per i bambini che non lavano al meglio i denti, l'eccesso di zuccheri può davvero far aumentare il rischio di carie: “Non è tanto la quantità di cibo e bevande zuccherine che si assumono, ma piuttosto quanto spesso ciò avviene a causare un rischio per la salute orale” dichiara Jacopo Gualtieri, odontoiatra di Lucca membro della European Association for Osseointegration in forza anche al reparto di odontostomatologia dell'Ospedale San Raffaele di Milano. “In parole povere, il rischio per i denti viene dai lunghi pasti e dalla conseguente mancanza di igiene orale, soprattutto se ci si trova fuori casa. E, poichè gli adulti sono più attenti all'igiene, i bambini sono quelli che, in media, rischiano di più”. In effetti, durante le festività, i pasti si protraggono per ore e non si riesce a effettuare una corretta pulizia del cavo orale, messo a dura prova dalla presenza pressoché continua di cibo. E se è vero che gli adulti si lavano meglio e più spesso i denti, è però altrettanto vero che hanno qualche fattore di rischio in più: “Ad aggravare i pericoli di sviluppare carie per gli adulti c'è anche il consumo di bevande alcoliche, come il vino rosso che, in assenza di una adeguata igiene orale, possono aumentare i pericoli per i denti” chiarisce l'odontoiatra.

Le precauzioni per l'igiene orale. Come limitare i danni in questi ultimi giorni di festa che restano? “L'igiene orale è l'unico rimedio concreto in questi casi. Per cui, in caso di pasti lontano da

casa, bisognerebbe ricordarsi sempre di portare con sé il collutorio, il filo interdentale o delle gomme da masticare che, anche se non sostituiscono lo spazzolamento, possono aiutare a rimuovere i residui di cibo dai denti. Panettoni, torroni e altri dolci di Natale, infatti, sono spesso ricchi di frutta secca o candita o creme ad alto contenuto di zucchero che tendono a restare attaccati ai denti, dove possono creare problemi".

Formaggio anti-carie. Un'alternativa proposta dalla British Health Foundation, infine, è quella di offrire agli ospiti un piatto di formaggi dopo i pasti, poiché un piccolo pezzo di formaggio, oltre a contenere calcio, aiuta a ripristinare il pH naturale della bocca, contribuendo così a ridurre la probabilità di carie.

Le alternative light. Per non mettere a rischio la salute dentale e non ingrassare troppo, si potrebbe confezionare una calza un po' diversa dal solito. Certo quella della Befana non può essere una calza dietetica per definizione, almeno quella dei bambini. Però, può rappresentare un'occasione da sfruttare per infilarci dentro anche qualche alimento più sano: "Potremmo mettere frutta come mandarini, mandorle, noci, nocciole, anacardi, chips di cocco, cioccolato fondente e magari degli stampini in silicone atossico per creare in casa i propri dolci ed i cioccolatini", suggerisce Missori.

Calza detox. Anche tra adulti a volte ci si scambia la calza e considerando che la Befana si porta via tutte le feste, può essere un'idea riempirla con prodotti utili per la classica disintossicazione dopo le abbuffate festive. Ma cosa metterci dentro? "Frutta fresca e frutta oleosa esattamente come per i bambini, zenzero fresco che è antinfiammatorio e disintossicante, sacchetti con le spezie come curcuma, peperoncino e cannella che sono molto utili per mantenere la linea - conclude l'esperta - . La cannella aiuta a controllare la glicemia e a ridurre il senso di fame. Utili anche tisane profumate ma disintossicanti".