

Caduta dei denti e alimentazione

{pb-share}



Consenso

Dettagli

Informazioni sui cookie

Questo sito web utilizza i cookie

Utilizziamo i cookie per personalizzare contenuti ed annunci, per fornire funzionalità dei social media e per analizzare il nostro traffico. Condividiamo inoltre informazioni sul modo in cui utilizza il nostro sito con i nostri partner che si occupano di analisi dei dati web, pubblicità e social media, i quali potrebbero combinarle con altre informazioni che ha fornito loro o che hanno raccolto dal suo utilizzo dei loro servizi.

Necessari



Preferenze



Statistiche



Marketing



Accetta tutti

Accetta selezionati

Rifiuta

Powered by [Cookiebot by Usercentrics](#)

Dieta per edentulia

Se la perdita dei denti è già iniziata, è meglio evitare alcuni cibi che possono danneggiare la salute del cavo orale, come:

- **I cibi molto elaborati** (es. torte farcite con varie creme, i piatti pronti da microonde, ecc.);
- **Le bibite zuccherate**, come **succhi di frutta** (anche quelli che riportano la dicitura “senza zuccheri aggiunti”, perché contengono naturalmente fruttosio, lo zucchero della frutta), **tè freddi, cola, energy drink**, ecc., in quanto, se consumati in abbondanti quantità, possono causare **carie dentali** e **obesità**. Studi recenti hanno confermato che lo zucchero, al termine della

digestione, **ritorna in bocca attraverso le ghiandole salivari** e **nutre costantemente le colonie di batteri naturalmente presenti nel cavo orale.**

Per questo motivo è fondamentale curare bene l'igiene orale e **lavarsi i denti dopo ogni pasto.** È necessario informarsi non solo sulle **proprietà nutrizionali dei cibi**, ma anche sulle loro **proprietà "odontoiatriche"**, al fine di prevenire la carie e la malattia paradontale.

Chi ha problemi di masticazione può ricorrere a una dieta a consistenza modificata (liquida o semi-liquida) per evitare una **malnutrizione proteica**, da concordare insieme al dietista o al nutrizionista. Per assumere, in particolare, le **proteine ad alto valore biologico** (quelle che derivano dai prodotti animali e che spesso sono carenti nella dieta degli anziani), non è necessario mangiare grandi quantità di carni che, per chi soffre di edentulia, è da consumare **tritata o frullata.** È sufficiente inserire nella dieta **le uova**, perché l'albume è ricchissimo di proteine nobili, e **formaggi stagionati come Grana Padano DOP.** Questo formaggio



Consenso

Dettagli

Informazioni sui cookie

Questo sito web utilizza i cookie

Utilizziamo i cookie per personalizzare contenuti ed annunci, per fornire funzionalità dei social media e per analizzare il nostro traffico. Condividiamo inoltre informazioni sul modo in cui utilizza il nostro sito con i nostri partner che si occupano di analisi dei dati web, pubblicità e social media, i quali potrebbero combinarle con altre informazioni che ha fornito loro o che hanno raccolto dal suo utilizzo dei loro servizi.

Necessari



Preferenze



Statistiche



Marketing



Powered by [Cookiebot by Usercentrics](#)

Per avere denti sani e per contrastarne la perdita è buona regola, innanzitutto, **seguire una dieta bilanciata**, che comprenda cioè i cibi appartenenti ai **5 gruppi alimentari**:

- 1) Frutta e verdura:**
- 2) Carne e pesce** (di tutti i tipi);
- 3) Latte e derivati, quali yogurt e formaggi come Grana Padano DOP;**
- 4) Legumi, come fagioli, ceci, lenticchie, ecc.;**
- 5) Uova.**

Di solito, invece, le persone anziane (specialmente se vivono sole) tendono a trascurare la sana alimentazione e a privilegiare maggiormente alimenti che contengono tanti **zuccheri raffinati**, **gli alimenti pronti** e **di facile consumo**, come i piatti pronti da scaldare in microonde, che spesso sono ricchi di **grassi saturi** (ed anche **grassi trans**) e sale.

Collaborazione scientifica

Dott.ssa Raffaella Cancellò

Nutrizionista Ricercatrice, Dipartimento di Scienze mediche e Riabilitative a indirizzo endocrino-metabolico, Laboratorio di Ricerche in Nutrizione e Obesità, IRCCS-Istituto Auxologico Italiano Milano



Consenso

Dettagli

Informazioni sui cookie

Questo sito web utilizza i cookie

Utilizziamo i cookie per personalizzare contenuti ed annunci, per fornire funzionalità dei social media e per analizzare il nostro traffico. Condividiamo inoltre informazioni sul modo in cui utilizza il nostro sito con i nostri partner che si occupano di analisi dei dati web, pubblicità e social media, i quali potrebbero combinarle con altre informazioni che ha fornito loro o che hanno raccolto dal suo utilizzo dei loro servizi.

Necessari



Preferenze



Statistiche



Marketing



Powered by [Cookiebot by Usercentrics](#)