

## Al mercato con l'odontoiatra

# Il menù che ti salva i denti

di **CINZIA LUCHELLI**

La bellezza di un sorriso ha qualcosa a che vedere con un alpeggio di alta montagna dove pascolano le mucche allo stato brado, con un prato su cui razzolano libere le galline. Il benessere di denti e ossa, strettamente legati, dipende infatti anche dalla qualità del latte, delle uova e della carne che portiamo a tavola. «Siamo quello che mangiamo ma soprattutto quello che hanno mangiato gli animali di cui direttamente o indirettamente ci nutriamo», spiega il medico odontoiatra Francesco **Martelli**, fondatore del network odontoiatrico e Istituto di Ricerca **IMI EDN**, che invita a privilegiare cibi che contengano vitamine e sali minerali. La genetica gioca un ruolo importante ma fondamentale è anche lo stile di vita che, attraverso l'epigenetica, può modulare a nostro favore l'accensione o lo spegnimento dei nostri geni.

«Tramite la scienza si può determinare il profilo di rischio di malattie come parodontite o osteoporosi ma una prevenzione adeguata può evitare che queste patologie si manifestino», dice **Martelli**. Questo, nella vita di tutti i giorni, significa mettere nel carrello della spesa cibi che abbiano le vitamine liposolubili, vale a dire che si sciolgono nei grassi - D, K2, A, E, - e poi calcio, fosforo e magnesio. «Senza un adeguato contenuto di calcio e fosforo i denti e le ossa che li sostengono non sono abbastanza mineralizzati: il rischio di insorgenza di carie aumenta insieme a quello di sviluppare osteoporosi. Anche il magnesio è fondamentale per i processi di corretta mineralizzazione e di sintesi proteica essendo fondamentale per l'attivazione di moltissimi enzimi», spiega l'esperto.

Dove trovare questi nutrienti? Ad esempio nel salmone e nel pesce azzurro, ricchi di vitamina D, meglio se non di allevamento; la vitamina K2 può essere presente nella carne, nelle uova, nel burro; la frutta secca è ricca di

calcio, fosforo, magnesio; i cereali non raffinati contengono magnesio. Sono preziosi fagioli, ceci, lenticchie; verdura e frutta non possono mancare. Unendo questi ingredienti possono nascere piatti gustosi come il rotolo di frittata farcito con rucola, scamorza e prosciutto crudo o come l'insalata di farro integrale con rucola e pecorino.

Eppure compilare in modo diligente l'elenco della spesa non basta. Serve informarsi, con il negoziante e tramite l'etichetta, sull'origine dei prodotti per fare scelte mirate. Alcuni nutrienti, infatti, sono disponibili a condizione che derivino da animali allevati a pascolo e nutriti solo a erba. Una ricerca che richiede uno sforzo maggiore, dice l'odontoiatra, ma è molto importante dal momento che le tecniche di allevamento intensivo e la produzione industriale del cibo hanno eliminato dalle nostre tavole le vitamine liposolubili, in particolare la K2. Questo micronutriente «è in grado di far depositare il calcio dove serve, dunque in ossa e denti, ed evitare che si accumuli dove non deve, come nei vasi sanguigni, valvole cardiache e reni. Negli ultimi 150 anni si era perso». Lo ritroviamo in formaggi a pasta morbida fermentati come il brie o la scamorza, nel patè di fegato d'oca e in uno strano cibo giapponese, il natto, derivato da fagioli fermentati. «Una carenza di vitamine fa progredire silenziosamente per decenni l'osteoporosi e l'arteriosclerosi prima che compaiano i sintomi, oltre che esporci a un rischio aumentato di malattia parodontale».

Tutte informazioni da tenere in considerazione nella ricerca di uno stile di vita sorridente anche se, avverte **Martelli**, per chi corre un rischio più alto di ammalarsi non tutte le risposte arrivano da una dieta accurata ed è fondamentale la guida di un medico esperto nell'uso degli integratori alimentari.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

**LIVE**

*Potassio, magnesio, calcio, vitamine. Ecco cosa non deve mancare in tavola se vogliamo una dentatura sana. Prevenire parodontite e osteoporosi. Abbiamo fatto la spesa con Francesco **Martelli** che avverte: «In primo piano c'è la qualità degli alimenti»*





1 **Frutta e verdura** L'odontoiatra Francesco Martelli al mercato di Testaccio a Roma

La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato



2 **Formaggi** Non devono mancare per fare il pieno di sali minerali



3 **Secca e bio** La frutta secca di qualità fornisce nutrienti importanti



4 **Fichi sì** Perché contengono magnesio, fosforo e calcio

## NEL CARRELLO

### LA SPESA

- Brie, scamorza, pecorino, grana padano e formaggi stagionati (calcio, fosforo, magnesio, vit A, vit K2)
- Cereali integrali (magnesio, calcio)
- Uova (sodio, fosforo, potassio, calcio)
- Branzino (fosforo, potassio, ferro, K2)
- Yogurt greco (calcio, potassio)
- Carciofi (potassio, magnesio, sodio, fosforo, vit A)
- Rucola (calcio, potassio)
- Fichi, frutta secca (calcio, fosforo, magnesio)

