TESTATA: Viversani e Belli N°16
DATA: 22 aprile 2016

STUDIO ODONTOIATRICO GUALTIERI

Studio Odontoiatrico Gualtieri
Responsabile Comunicazione - Federica Petrucco Tel. 333 5982090
Press Office - Gerardo Mauro – Pierluigi Di Monaco
Tel. 328 8498120 – 328 8711115

AFTE in bocca?

CURALE COSÌ

Provocano bruciore quando si mangiano alcuni cibi e sono la spia di qualche mancanza. Le indicazioni per farle sparire più in fretta

L'afta, detta anche stomatite o ulcera aftosa, è un disturbo caratterizzato dalla presenza di vescicole che possono svilupparsi sulla base delle gengive e/o sulla parte interna delle guance, sul palato e sulla lingua. Oltre a essere le lesioni più comuni della mucosa orale, soprattutto nelle donne e nei bambini, sono spesso accompagnate da un dolore intenso o bruciante che aumenta se si consumano alimenti acidi, salati e/o piccanti. Ci sono poi associazioni alimentari che sarebbe meglio evitare e altre, invece, da preferire. Vediamole in dettaglio.

UN SEGNO DI CARENZE NUTRIZIONALI

Le cause delle afte non sono ancora note, ma alcuni fattori ne predispongono la comparsa, come carenze nutrizionali di vitamina B_{12}, acido folico, ferro e una dieta sbilanciata e pro infiammatoria, povera di minerali, **vitamine e antiossidanti**, e ricca di zuccheri.

★ Tra i fattori predisponenti ci sono anche allergie alimentari, celiachia, stress, **scarsa igiene orale**, cambiamenti ormonali e di alimentazione, e **convalescenze** da malattie debilitanti.

SERVONO VITAMINE E FERRO

Questa dieta predilige gli alimenti che sono buona fonte di ferro, acido folico e vitamina B_{12}, tutte sostanze la cui carenza favorisce e predispone la comparsa delle afte.

Vitamina B_{12} Per assicurarsi che l'organismo ne riceva in quantità adeguata è bene includere nella dieta molluschi, pesce e carne, formaggi e uova. Per coprirne il fabbisogno giornaliero è sufficiente consumare **una porzione di latte o yogurt** al mattino e, nel corso della giornata, una porzione a scelta tra formaggio, uova, pesce o carne. Sono consigliabili 2,4 mcg al giorno negli adulti.

Vitamina B_9 Detta anche acido folico (o folina o folacina) favorisce il metabolismo della vitamina B_{12}. In caso di carenza, sì alle **verdure a foglia verde scuro** (cavoli, broccoli e spinaci), legumi, germogli di grano e fegato. La folacina si trova anche in: barbabietole, cavolfiori, cereali, lattuga, avocado, melone, arance, uova, banana, ananas, fragole, carote, patate, pomodori, zucchine, latte e tè. Gran parte dell'acido folico (dal 10 al 50%) può perdersi durante la cottura o la conservazione dei cibi. Il fabbisogno negli adulti è di 400 mcg al giorno, che aumenta a 600 mcg in gravidanza e 500 mcg durante l'allattamento.

Il ferro Le fonti migliori sono **carne** e prodotti ittici, ma si trova anche in alimenti di origine vegetale.

Via libera agli abbinamenti giusti

Si punta sui **prodotti che forniscono acido ascorbico** (vitamina C), **rame e cisteina**: rendono più disponibile il ferro vegetale.

★ La vitamina C è presente in numerosi vegetali, soprattutto **agrumi, kiwi, peperoni**, pomodori, cavoli, broccoli e lattuga. Così, carne e pesce vanno abbinati a crudité di stagione e si possono condire insalate e macedonie con il succo di limone o di altri agrumi.

★ Il rame si trova nei cereali, nella carne, nei molluschi, nelle uova e nella frutta secca. Sì, allora, all'abbinamento **spinaci e molluschi**.

★ La cisteina contenuta nella **carne** e nel pesce è in grado di fare assorbire due o tre volte di più il ferro presente nelle **verdure**. Meglio, allora, inserirli nello stesso menu.

Questi sono da evitare

Per non ridurre l'assimilazione del ferro, meglio non associare nello stesso pasto cibi che ne sono ricchi con alimenti contenenti tannini come **tè, caffè, vino** ed erbe piccanti.

★ Non bisogna eccedere, poi, con le fibre come quelle presenti nei **cereali integrali**.

★ Infine, meglio non associare cibi ricchi di ferro con altri che sono buona fonte di calcio. No, allora, al **pane con affettati** e formaggio.

Studio Odontoiatrico Gualtieri
Responsabile Comunicazione - Federica Petrucco Tel. 333 5982090
Press Office - Gerardo Mauro – Pierluigi Di Monaco
Tel. 328 8498120 – 328 8711115

Studio Odontoiatrico Gualtieri
Responsabile Comunicazione - Federica Petrucco Tel. 333 5982090
Press Office - Gerardo Mauro – Pierluigi Di Monaco
Tel. 328 8498120 – 328 8711115

i cibi SÌ

Parmigiano reggiano Dop 25 grammi forniscono circa il 30% del fabbisogno giornaliero di vitamina B_{12}. Apporta anche rame, zinco, selenio e vitamine, tra cui la A.

Prodotti ittici Tonno, merluzzo e salmone sono ricchi di ferro; inoltre, contengono micronutrienti importanti per l'assorbimento del ferro contenuto nei vegetali e sono buona fonte di vitamina B_{12}. Via libera anche ai molluschi, fonte di rame e di vitamina B_{12}.

Uova In particolare il tuorlo contiene ferro ed è buona fonte di vitamina B_{12} e rame mentre l'albume, privo di grassi e di colesterolo, è ricco di proteine, le albumine, utili per la costruzione e riparazione dei tessuti e delle ulcere aftose.

Carne e affettati magri La carne (rossa e/o bianca) è un'ottima fonte di ferro, vitamina B_{12}, cisteina e altri micronutrienti capaci di aumentare l'assorbimento del ferro contenuto nei vegetali. Via libera anche agli affettati e, in particolare, alla bresaola che è magra e ricca di ferro.

Legumi Tra i più ricchi di ferro ci sono ceci, fagioli secchi e lenticchie. Fagioli e soia sono anche tra gli alimenti più ricchi di acido folico, come pure le fave e i legumi secchi.

Cereali e derivati Hanno un discreto contenuto di ferro e sono un'ottima fonte di rame. Associare i cereali ai legumi come piatto unico, migliora l'assorbimento del ferro.

Verdure Sono una preziosa fonte di antiossidanti e di micronutrienti essenziali come ferro (fiori di zucca, peperoni e spinaci); vitamina C (peperoni, pomodori, cavoli, broccoli, lattuga e rucola); vitamina A (carota e zucca e verdure di colore giallo arancione) e acido folico (asparagi, barbabietole, broccoli, cicoria, catalogna, cavoli, scarola, porri e zucchine).

Frutta Agrumi, kiwi, uva sono ricchi di vitamina C, fondamentale per l'assorbimento del ferro. Albicocche e, in generale, la frutta di colore giallo arancione rappresentano una buona fonte di vitamina A.

Erbe aromatiche Sono fonti naturali di ferro, stimolano le secrezioni dello stomaco e aiutano a mantenere elevata l'acidità dell'ambiente gastrico. Ciò migliora l'assorbimento del ferro.

i cibi NO

- ✔ Cioccolato, dolcificanti sintetici, caffè, alcolici, aceto, agrumi, pepe, peperoncino, spezie, zuppe e bevande molto calde.
- ✔ Cibi salati, acidi o piccanti, che potrebbero causare forti sensazioni di bruciore. Da ridurre anche i grassi animali, le bevande e gli alimenti ricchi di zuccheri.

LA GIORNATA TIPO

Colazione: latte parzialmente scremato; fette biscottate con marmellata biologica senza zuccheri aggiunti.
Spuntino: centrifugato di mele e carote.
Pranzo: salmone in crosta di sesamo in padella con limone; insalata verde mista con olive, fettine di arancia, cipollotto, sale, olio evo e spezie o erbe tollerate.
Merenda: gelato alla frutta.
Cena: sushi e/o sashimi a piacere, con insalata di papaia verde e germogli di soia; fragole.

Le alternative

Per la colazione

- ✔ Caffè (anche d'orzo) o tè; yogurt bianco naturale con 2 cucchiai di fiocchi di avena, 1 cucchiaino di germe di grano, 1 kiwi e 3 mandorle.
- ✔ Budino di riso o coppetta di crema pasticcera al limone (fatti in casa utilizzando preferibilmente fruttosio) con fichi secchi.
- ✔ Crusca con latte kefir, frutta secca, fragole e zucchero di canna grezzo.
- ✔ Latte parzialmente scremato; plum-cake.
- ✔ Caffè; ricotta emulsionata con cannella e miele; 1 fetta di pane integrale.

Per gli spuntini

- ✔ 1 banana.
- ✔ 30 g di parmigiano; 1 pera.
- ✔ yogurt bianco naturale con germe di grano.
- ✔ 2-3 involtini di bresaola con ripieno di formaggio spalmabile, come ricotta o caprino.
- ✔ 1 frutto di stagione; qualche mandorla o noce.

Per i pasti

- ✔ Crema di zucca mantovana con crostini di pane ai multicereali; fesa di tacchino alla griglia; insalata mista.
- ✔ Ratatouille di verdure, come zucchine, melanzane, peperoni, patate e cipollotti; riso integrale o basmati con frutti di mare, prezzemolo e limone.
- ✔ Pollo o coniglio in casseruola con pomodori, peperoni, qualche oliva, cipolla e odori; verdure di stagione cotte o crude; 1 fetta di pane integrale.
- ✔ Cous cous alle verdure; 2 uova sode o in padella con asparagi; carpaccio di ananas o 1/2 papaia al limone.
- ✔ Tagliata di manzo al rosmarino; fagiolini e patate; 1 fetta di pane integrale; carpaccio di ananas o coppetta di fragole con fruttosio o zucchero di canna e limone.

Servizio di Roberta Leggiero.
Con la consulenza del dottor Jacopo Gualtieri, medico specialista in Odontoiatria a Lucca e a Milano, e della dottoressa Ada Ciavardini, medico nutrizionista a Foggi (Pi).

Studio Odontoiatrico Gualtieri
Responsabile Comunicazione - Federica Petrucco Tel. 333 5982090
Press Office - Gerardo Mauro – Pierluigi Di Monaco
Tel. 328 8498120 – 328 8711115