

Parodontite e stili di vita



COMMISSIONE DI PROGETTO

Coordinatori:

Raffaele Cavalcanti e Rodolfo Gianserra

Componenti:

Marzia Boifava, Maria Di Martino,
Crystal Marruganti, Silvia Musella,
Mario Romandini e Giorgio Stroppa.



**Società Italiana
di Parodontologia
e Implantologia**

Con il contributo non condizionante di

CURASEPT
FIRST BECAUSE WE CARE



Stili di vita sani per gengive sane

1 Adottare uno stile di vita sano è molto importante nella prevenzione e nel trattamento della parodontite. Comportamenti salutari come l'attività fisica e una dieta equilibrata riducono il rischio di parodontite e supportano l'organismo nel rispondere meglio alle terapie nei pazienti che ne sono affetti.



Non tutti i tipi di attività fisica sono uguali!

2 Gli studi più recenti mostrano che l'attività fisica ricreativa, quella svolta durante il tempo libero, può ridurre il rischio di parodontite severa fino al 28%. Al contrario, chi svolge lavori fisicamente impegnativi è più a rischio. Questo fenomeno è noto nella letteratura medica come il "paradosso dell'attività fisica".



Come l'attività fisica ricreativa protegge dalla parodontite

3 Attività fisiche come sport e camminate riducono i livelli di infiammazione sistemica, rafforzano il sistema immunitario e favoriscono il rilascio di endorfine, aiutando a contrastare lo stress, importante fattore di rischio per la parodontite.



Quanta attività fisica è necessaria per avere gengive sane?

4 I benefici maggiori si ottengono con almeno due ore e mezza a settimana di attività fisica ricreativa moderata/intensa. Anche attività leggere, come una passeggiata di 20 minuti al giorno, soprattutto per le persone più anziane, possono però essere sufficienti per promuovere la salute parodontale.



Gli stili di vita sani tendono ad associarsi tra loro

5 Impegnarsi in un'attività fisica regolare incoraggia anche altre scelte salutari, come una dieta equilibrata, un sonno regolare e una maggiore attenzione all'igiene orale. Chi pratica attività fisica tende inoltre a non fumare e a consumare poche bevande alcoliche, rafforzando così ulteriormente la salute delle gengive.



Qual è il modello alimentare ideale?

6 Non esiste un modello alimentare ideale, anche se è stato dimostrato che la dieta mediterranea possa essere significativamente anti-infiammatoria ed associata ad una riduzione di malattie come diabete e patologie cardiovascolari, che sono strettamente correlate con la parodontite.



Quali alimenti devono far parte di una corretta alimentazione?

7 Il consumo di specifici alimenti come cereali integrali, frutta, verdura, legumi, olio extravergine di oliva, e una quota non eccessiva di alimenti proteici animali - *carne, pesce, uova, latte e derivati*, garantisce l'introduzione di tutti i nutrienti necessari per prevenire patologie anche a livello della cavità orale.



Di quali alimenti andrebbe limitato il consumo?

8 Limitare l'assunzione di zuccheri semplici - *es. caramelle, succhi di frutta o zuccheri aggiunti al caffè o al tè* - può contribuire a ridurre sia il sanguinamento gengivale che il rischio di carie.



L'importanza dell'apporto vitaminico

9 Un adeguato apporto vitaminico attraverso una dieta ricca di frutta e verdura è di fondamentale importanza. Infatti, una scarsa assunzione di vitamina C e D può predisporre maggiormente alle malattie gengivali, mentre la loro assunzione regolare attraverso l'alimentazione contribuisce a ridurre la prevalenza.



Alimenti utili a migliorare la risposta all'infiammazione

10 Alimenti come il salmone e la frutta secca contengono acidi grassi polinsaturi - *es. acidi grassi omega-3* - che potrebbero aiutare a moderare, riducendola, la risposta infiammatoria della parodontite. Non va trascurata, infine, l'importanza di un adeguato livello di idratazione corporea (*circa 2 litri al giorno*), che è essenziale per il benessere generale e dovrebbe essere parte integrante della nostra routine quotidiana. La disidratazione è, al contrario, associata a malattie croniche e a invecchiamento biologico precoce.

Quindi, adottare stili di vita sani, come attività fisica regolare e una dieta bilanciata e ricca di alimenti anti-infiammatori, non solo migliora la salute delle gengive aiutando a prevenire le malattie orali, ma è utile anche nella prevenzione di molte altre malattie croniche sistemiche, tra cui diabete, malattie cardiovascolari, e del cancro. Uno stile di vita sano, con bassi livelli di stress, per vivere meglio, più a lungo... e con tutti i denti!

Salute orale come
qualità della vita



Società Italiana
di Parodontologia e Implantologia

www.gengive.org

Con il contributo
non condizionante di
CURASEPT
FIRST BECAUSE WE CARE