

## **Clínica Curull advierte de los riesgos de las dietas de adelgazamiento para la salud bucodental**

**Dukan, Atkins, Montignac, las disociadas, etc. Todas las dietas exprés tienen algo en común, y es que prescinden de algunos de los nutrientes básicos necesarios para el correcto funcionamiento del organismo y, por supuesto, también de los dientes y encías. Sequedad, mal aliento, llagas en el interior de la mejilla, agrietamiento en las comisuras, menor respuesta antiinflamatoria, movilidad dental, infecciones y aumento del riesgo de gingivitis o periodontitis pueden ser algunas de sus consecuencias**

Clínica Curull, centro privado de referencia en odontología avanzada, quiere advertir de los graves riesgos para el organismo de las denominadas dietas exprés y, en concreto, sobre sus efectos en la salud bucodental. Los meses previos al verano es la época del año en la que una mayor cantidad de personas se proponen perder un poco de peso y recuperar la silueta, “pero se debe ser consciente de las complicaciones que puede suponer el reducir o privar al organismo de ciertos nutrientes esenciales para su funcionamiento y cómo puede afectar al funcionamiento de determinados órganos como pueden ser los dientes y encías”, explica la doctora Curull de Clínica Curull.

La relación entre salud bucodental y alimentación, es para la Dra. Curull, “mucho más importante de lo que se puede pensar en un primer momento. Una relación cíclica porque en la boca es, precisamente, el lugar en el que comienza la digestión. Así, los dientes y encías no sólo requieren de nutrientes, como el resto de órganos del cuerpo, para mantenerse sanos y fuertes, sino que, además, juegan un papel fundamental en su producción. Mediante la masticación y la posterior salivación inician la descomposición química de los alimentos para obtener los recursos necesarios para su correcto funcionamiento”.

Por este motivo, es fundamental, que la dieta elegida sea equilibrada, que contenga alimentos de todos los grupos alimenticios y que sea rica, sobre todo, en calcio, fósforo, fibra, y vitaminas A, C, B2, B3 o B12. “Comer de todo, pero quizá en menor cantidad”, añade la Dra. Curull.

Durante los últimos años se ha extendido la práctica de dietas, poco saludables, que prescinde de alguno de los grupos de alimentos o que, concentra toda la ingesta de calorías en solo uno. Así, se puede encontrar dietas pobres en proteínas como la piña, la alcachofa o la de la pasta; bajas en grasas; o, por el contrario, otras ricas en proteínas como la Dukan, la Atkins, la Montignac, o las disociadas. Todas tienen algo en común, y es que prescinden de algunos de los nutrientes básicos necesarios para el correcto funcionamiento del organismo y, por supuesto, también de los dientes y encías. Así, algunas de las dietas exprés más habituales pueden:

Interferir en la absorción de vitaminas solubles en grasa, como la A, la D, la E y la K. La vitamina D es especialmente importante para la salud bucal ya que es necesaria para la absorción de calcio. Además, la ingesta de grasa contribuye a la producción de dopamina que mejora el estado de ánimo y la ausencia de ácidos grasos como los Omega3 pueden aumentar los índices de estrés y ansiedad

dando lugar a bruxismo.

Causar mal aliento: La cetosis es uno de los síntomas más claros de las dietas bajas en hidratos de carbono y la manifestación de que el organismo está quemando grasas en su lugar es un aliento similar al olor de la acetona.

Déficit vitamínico que puede acarrear una reducción de la salivación, incremento de las infecciones, aparición de llagas o alteración del sentido del gusto. La ausencia de las siguientes vitaminas puede:

Vitamina A: reducir la salivación y sus propiedades antibacterianas por lo que puede dar lugar a algunas infecciones.

Vitamina B2: favorecer la aparición de llagas en el interior de la mejilla (estomatitis) o agrietamiento en la comisura de los labios (queilitis)

Vitamina B12: alterar del sentido del gusto y aumento el riesgo de gingivitis.

Vitamina C: aumentar el riesgo de infecciones y de la aparición de caries.

Además, en términos generales, pueden condicionar la respuesta antiinflamatoria, favorecer el desarrollo de gingivitis y periodontitis, afectar al sistema inmunológico favoreciendo la aparición de infecciones, o dificultar la absorción del calcio que da estructura y fijación a los dientes, entre otras patologías.

Los alimentos que se deben incluir en cualquier dieta para tener una buena salud bucodental De este modo, lo que, para la Dra. Curull, nunca debe faltar en la alimentación, sea cual sea la dieta que se siga, para tener unos dientes sanos y fuertes, es “calcio, vitamina A, B, C y, sobre todo D, y minerales esenciales como fósforo o flúor”. Se trata, por tanto, de seguir una “dieta variada, sana y natural, en la que estén representados todos los grupos de alimentos, como puede ser la Mediterránea, y en la que los siguientes productos sean los protagonistas:”.

Los lácteos: Con la leche a la cabeza, pero también derivados como el queso o el yogur que son el principal aporte de calcio para el organismo. “No hay que olvidar que en el cuerpo humano el 99% de este mineral se encuentra en huesos y dientes por lo que es fundamental para evitar su debilitamiento”, recuerda la doctora Curull. Los cereales, algunas verduras como la col o el brócoli, y las nueces, también son ricas en calcio. Además, el fósforo, el segundo mineral con mayor presencia en el organismo también es importante para constituir la estructura dental y se puede encontrar en carnes, huevos, pescados y en algunos productos de origen vegetal como las legumbres.

Junto a estos minerales esenciales hay un tercero, el flúor, que por sus propiedades es fundamental

para reforzar el esmalte dental, remineralizarlo y proteger frente a las caries. “Todo en su justa medida, porque un exceso en su consumo puede alterar la estructura de los dientes provocando fluorosis”, advierte la Dra. Conchita Curull. Además, recomienda la ingesta de este mineral por medio de la sal fluorada, aunque también está presente en las judías, lentejas, cerezas o tomates.

De especial importancia, para la Dra. Curull “son los pescados, especialmente los azules como el salmón, ya que además de aportar ácidos grasos Omega3, contienen grandes dosis de vitamina D que ayuda a la absorción de los dos minerales anteriores (calcio y fósforo). Para su síntesis conviene recordar que se necesita también la ayuda de los rayos del sol”. Sardinias, salmonetes, caballa, trucha o anchoas ayudarán a fortalecer dientes de la forma más natural.

Frutas y verduras. Además, otras vitaminas juegan un papel fundamental en la salud bucodental como la C que previene frente a infecciones, es antioxidante y mantiene la permeabilidad de los vasos sanguíneos protegiéndolos de los ataques bacterianos frente a enfermedades periodontales. Además, no sólo está presente en los cítricos, la soja, los tomates, la patata o el pimiento verde también aportan las dosis necesarias para nuestro organismo. Por su parte, un déficit de vitamina A produce tanto la alteración de la estructura de huesos y diente y el resecaimiento de las mucosas con lo que aumenta el riesgo de caries e infecciones. Así, albaricoques, melón, zanahoria, mango, melocotón, espinacas, coles de Bruselas pueden ser parte de la solución.

Las verduras de hoja verde, por otro lado, incorporan a la dieta una gran cantidad de fibra que es fundamental para la salud de dientes y encías porque exigen masticarlas mucho y producen una gran salivación que ayuda a limpiar los dientes y neutraliza los ácidos. Otras frutas como la fresa, además de aportar vitaminas al organismo, su alto contenido en xilitol ayuda a remineralizar esmalte; las zanahorias o las manzanas que eliminan parte de la placa bacteriana; el ácido málico del apio que aumenta la salivación; o las propiedades antioxidantes de los arándanos tampoco deben faltar en ninguna dieta para proteger los dientes y encías.

Para finalizar, un último consejo es mantener la boca siempre bien hidratada. Beber, al menos, dos litros de agua diarios y, si es posible, sustituirlo en alguna ocasión por té verde. Esta infusión también aporta beneficios para la salud bucodental. Se trata de un poderoso antioxidante que combate las bacterias y evita la aparición de placa. Además, no hay que olvidar que, al igual que hay alimentos que ayudan a tener unos dientes más sanos y fuertes, hay otros que conviene evitar como patatas fritas, dulces, refrescos, café, vinagres y encurtidos o algunas salsas.

**Datos de contacto:**

Miguel Cegarra  
609688809

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Medicina](#) [Nutrición](#) [Sociedad Odontología](#)

<https://www.notasdeprensa.es>