

18 ottobre 2011 13:32

Quelle corrosive bevande energetiche

di [Redazione](#)

Le bevande energetiche erodono lo smalto dentale più delle bibite addizionate con aromi e sostanze dolci. Lo dice una ricerca.

La corrosione dello smalto dei denti è ormai un male comune: ne soffre una persona su tre. La colpa è soprattutto delle bevande acide, rileva lo studio di Adrian Lussi, direttore della clinica di conservazione dentale, prevenzione e odontoiatria infantile presso l'Università di Berna.

E' vero che la carie rimane il problema maggiore, ma i danni dovuti agli acidi acquistano peso. "La carie può colpire i denti dappertutto, non però in misura così ampia come l'erosione, che attacca tutta la superficie masticatoria", spiega Lussi.

Al confronto la Cola è innocua

Non è la Coca Cola il peggior nemico, come si sosteneva un tempo. Rispetto agli *energy drink*, la Cola è quasi innocua, dice il professore. Il peggio di Red Bull e simili è che di solito non si tracannano in un colpo solo, ma si bevono un po' per volta, sicché i denti restano alla mercé dell'acido (citrico, fosforico, ndr) anche per ore. Il dentista zurighese Albert Gasser mette in guardia dall'errata convinzione, secondo cui i *soft drink* senza zucchero non danneggerebbero i denti. "Lo zucchero è nocivo, certo, ma gli acidi sono una vera catastrofe". E i prodotti come i gel al fluoro possono ben poco, giacché la loro azione protettiva non dura a lungo. L'opinione comune, in base alla quale una gomma senza zucchero, masticata dopo aver bevuto, previene il danno, è altrettanto sbagliata per Gasser.

Con la sua ricerca, Adrian Lussi confuta poi l'altra vecchia teoria, secondo cui, tutto ciò che ha un valore di ph (acido) inferiore a 5,5 sia deleterio per i denti. Lo yogurt è sicuramente acido, ma la sua acidità è compensata dal contenuto di calcio; lo stesso dicasi per il succo d'arancia con calcio aggiunto.

Solo l'acqua può aiutare

Ci sono pochi rimedi contro l'erosione dentale da bevande energetiche. Come per la frutta acerba, lavarsi subito i denti serve a poco. E: "Aspettare mezz'ora o un'ora, come spesso si consiglia, non basta. La saliva ha bisogno di molto più tempo per riparare la sostanza dentaria ammorbidita, perciò resiste alla pulizia". Lussi sostiene che quel consiglio è rischioso "in quanto può capitare che, a seconda delle circostanze, i denti non vengano lavati affatto". Il miglior amico, dopo aver bevuto una bevanda energetica, resta un bel sorso d'acqua. L'acqua non costa nulla, e la si può bere anche dopo una lunga notte di festa.

(Articolo di Susanne Loacker per la rivista dei consumatori Beobachter, n. 21/11. Traduzione di Rosa a Marca)