



LE CARMELLE E I DENTI

Negli Stati Uniti in vista della stagione delle feste, che là inizia con Halloween e prosegue fino alle festività natalizie, un gruppo di studio formato da odontoiatri e ricercatori ha stilato un elenco delle caramelle "amiche dei denti" e una delle "amiche della carie". Iniziamo da queste ultime.

Le caramelle "*peggiori*":

- Caramelle dure: visto che non si sciolgono velocemente, rimangono in bocca più a lungo ed il rilascio di zuccheri (necessari alla formazione della carie) è prolungato; in più, se molto dure, possono anche letteralmente rompere i denti, se morsicate. In questa categoria possono essere compresi anche i lecca-lecca.
- Caramelle acide: sono tipicamente quelle agli agrumi e quelle gommose. La loro acidità è già di per sé dannosa per lo smalto dei denti.
- Caramelle appiccicose: come dice il nome, tendono ad attaccarsi ai denti e di conseguenza, come le "dure", il loro rilascio di zuccheri è prolungato nel tempo.

Le caramelle "*migliori*" (ma non esagerate, mi raccomando...):

- Cioccolato: il cioccolato viene rimosso dai denti più velocemente rispetto ad altri dolciumi e, per di più, il cioccolato amaro (cioè 70% ed oltre), oltre ad avere meno zucchero rispetto a quello al latte, contiene delle sostanze che possono addirittura rinforzare lo smalto dentale.
- Caramelle senza zucchero: non contenendo zuccheri, sono adatte anche a chi soffre di diabete. Se, poi, contengono xilitolo, stimolano ulteriormente la salivazione, favorendo l'eliminazione di eventuali residui di cibo.
- Caramelle con frutta a guscio (noci, nocciole, arachidi ecc.): la frutta secca provoca una maggiore masticazione che, a sua volta, permette l'allontanamento delle parti zuccherose attaccate ai denti.
- Caramelle che si sciolgono in fretta: in generale le caramelle meno tempo rimangono in bocca, meno dannose sono per i denti.

