

Xilitolo: masticarlo fa bene ai denti

La carie è ancora oggi una delle patologie croniche più diffuse al mondo; colpisce soggetti di tutte le età con particolare predilezione per bambini e ragazzi. Anche se la sua eziologia è complessa, il ruolo svolto da alcuni batteri orali, in particolare da *Streptococcus mutans* è universalmente riconosciuto.

Questi batteri, utilizzando zuccheri semplici come lo zucchero da tavola (saccarosio) assunti

con la dieta, producono acidi capaci di "sciogliere" i tessuti dentali, fino alla formazione di una vera e propria cavità. Un approccio globale alla prevenzione della carie deve prevedere quindi anche il controllo di questi microrganismi.

Lo xilitolo o zucchero del legno è una sostanza dolce presente in frutti, bacche e piante con azione antibatterica. È stato ipotizzato un suo utilizzo per prevenire l'oti-

te media acuta; inoltre, causando un minor aumento dei livelli di glucosio nel sangue rispetto al saccarosio, viene anche utilizzato in

alimenti per diabetici.

Più di un quarto di secolo fa, ricercatori dell'università di Turku, in Finlandia, iniziarono a studiare questo dolcificante perché potenzialmente non correlato allo sviluppo di carie.

Dopo due anni di sperimentazione, chi aveva usato lo xilitolo non aveva sviluppato nuove carie, mentre chi aveva continuato a usare il saccarosio aveva continuato ad ammalarsi.

Anche se il meccanismo d'azione dello xilitolo non è ancora del tutto noto, oltre a una sua azione antibatterica, una delle ragioni della sua efficacia anti-carie è che *S. mutans* non è in grado di utilizzarlo, con il risultato di una minor produzione di acidi. La sua assunzione per lunghi periodi di tempo (alcuni mesi) attraverso chewing gum o caramelle sembrerebbe determinare un processo grazie al quale batteri "meno pericolosi"

rimpiazzerebbero quelli più dannosi per la salute dentale.

Un'autorevole rivista americana consiglia di somministrarlo alle mamme con figli piccoli per ridurre il passaggio di batteri dalla mamma al bambino, riducendo così il rischio di carie nella dentatura da latte dei più piccoli.

Un recente studio italiano condotto dalle Università di Milano e Sassari sui bambini delle scuole primarie ha valutato l'effetto della somministrazione quotidiana di xilitolo per 6 mesi attraverso un chewing gum, somministrato dagli insegnanti durante l'orario scolastico. L'analisi della saliva ha rivelato una riduzione delle concentrazioni di *S. mutans* nei bambini che assumevano xilitolo e una ridotta presenza di acidi nella placca batterica adesa ai denti.

Concludendo, lo xilitolo è un'efficace strumento preventivo che

può affiancare a pieno titolo i tradizionali e sempre validi strumenti di prevenzione rappresentati da un'alimentazione povera di zuccheri, dentifricio al fluoro e spazzolino e controlli periodici dal dentista.



Dr.ssa Maria Grazia Cagetti

Centro di Collaborazione
dell'Organizzazione
Mondiale della Sanità
per l'Epidemiologia e
l'Odontoiatria di Comunità
di Milano

