

Formaggio svizzero invece di chips e caramelle gommosi

Non solo lo zucchero ma anche gli alimenti altamente raffinati contenenti amidi come le patatine chips, i cracker, i salatini o il pane fresco e quello gommoso possono causare la carie dentale, se rimangono sufficientemente a lungo a contatto con i denti. Infatti, già nella bocca una parte degli amidi viene trasformata tramite gli enzimi salivari in zuccheri. Tale procedimento dura circa due ore e i denti durante tutto questo tempo vengono continuamente "attaccati" dagli acidi.

Di tanto in tanto è consentito mangiare dolci. Infatti, la salute dei denti non dipende tanto dalla quantità di zuccheri e amidi consumati, ma soprattutto dalla frequenza e dalla durata del loro consumo. Se si mangia un dolce per dessert oppure uno snack a merenda la saliva e i denti sono in grado di far fronte al momentaneo "attacco" da parte degli acidi – specialmente se successivamente si lavano i denti. Mentre se si mangiucchia per un lungo lasso di tempo un sacchetto di caramelle gommosi oppure un pacchetto di chips, i denti vengono continuamente "attaccati".

L'ideale per una pausa

dolci e gli snack non sono indicati né per le ricreazioni negli asili e nelle scuole, né per le pause di lavoro, in quanto non forniscono sufficienti sostanze nutritive e possono inoltre causare la carie dentale. Il pane integrale, la frutta di stagione e le verdure crude come pure il latte e i latticini forniscono invece preziose sostanze nutritive per chi svolge un lavoro intellettuale.

Igiene dentale

Il formaggio contribuisce ad avere una dentatura sana: l'elevata concentrazione di calcio e fosforo contenuta nel formaggio svizzero sostituisce i minerali che vengono eliminati dalla superficie dei denti durante i pasti ed impedisce la produzione dei batteri responsabili della formazione della carie, proteggendo in tal modo i denti con particolare efficacia.

Si possono trovare ulteriori informazioni e consigli nei seguenti opuscoli presso l'Organizzazione dei Produttori svizzeri di latte PSL: La mobilità a tavola. Colazione, spuntino, pranzo: le piccole pause per ricaricarsi.

Per i bambini: L'ABC della ricreazione. Buone idee per la colazione e la ricreazione

Per i genitori, gli insegnanti e i bambini: Merende sane negli asili e nelle scuole;
www.swissmilk.ch

