

## Los expertos recuerdan que la salud empieza por la boca

# Sepa y SEEDO presentan un decálogo de recomendaciones sobre dieta y salud bucal

- *Se considera que dentistas e higienistas tienen la oportunidad de influir de forma muy positiva en la reducción y eliminación de hábitos claramente perjudiciales para la salud*
  - *La obesidad es un factor de riesgo para desarrollar enfermedad periodontal (con la inflamación como punto de conexión); además, también es un factor predictivo de peor respuesta al tratamiento periodontal*
- *Una persona con obesidad tiene aproximadamente 3 veces más riesgo de sufrir periodontitis, existiendo una relación lineal entre el Índice de Masa Corporal (IMC) y el riesgo de periodontitis*
  - *Una dieta adecuada asegura una mejor salud bucal y general*

Bilbao, viernes 31 de mayo.- Un informe elaborado por expertos de la **Sociedad Española de Periodoncia (Sepa)** en colaboración con la **Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (SEEDO)**, y revisado por el Grupo de Trabajo 'Diabetes y Periodontitis de la Sociedad Española de Diabetes y la Sociedad Española de Periodoncia', expone la **estrecha relación que existe entre la dieta y la salud bucal** y aporta un **decálogo de recomendaciones esenciales** para ayudar a mantener o mejorar la salud de la boca y, por supuesto, la de todo tu organismo.

*“Con este documento damos un paso más en el compromiso permanente del equipo de salud bucal con la promoción de la salud bucal y general de la población”, indica el **Dr. José Nart**, presidente de la Sociedad Española de Periodoncia y Fundación SEPA, quien subraya que **“el equipo de salud dental debe incluir consejos dietéticos básicos a todos los pacientes, recomendando aumentar la ingesta de aceites de pescado, fibra, fruta y verdura y de reducir los niveles de azúcares refinados. Esto beneficia la salud general y salud periodontal”**.*

El informe ha sido elaborado por un **equipo de expertos multidisciplinar**, incluyendo a periodoncistas, endocrinólogos y especialistas en obesidad. Los autores son Cristina Serrano, Agustín Casas, María del Mar Malagón, Eduardo Montero, Virginia Bellido, Bettina Alonso y Mónica Muñoz. El documento se presenta en el marco del **Congreso de la Periodoncia y la Salud Bucal (Sepa Bilbao'24)**, que está reuniendo en la capital vasca a más de 4.500 profesionales; de hecho, esta tarde, de 17.30 a 19.00 h, se celebra una **sesión sobre nutrición, obesidad y periodontitis**, donde se hablará sobre estrés oxidativo, nutrición y salud periodontal (Iain Chapple), obesidad y periodontitis (María del Mar Malagón) y la obesidad como factor predictivo de peor respuesta al tratamiento periodontal (Jeanie Suvan).

“La evidencia científica de la relación entre dieta y salud periodontal es cada vez mayor, por lo que estas sencillas recomendaciones creemos que pueden ayudar tanto a los pacientes como a los equipos profesionales de la salud bucal”, destaca la **Dra. Cristina Serrano**, periodoncista y coordinadora de este Informe. Según añade, “**dentistas e higienistas tienen la oportunidad de influir de forma muy positiva en la reducción y eliminación de hábitos claramente perjudiciales para la salud**”.

### Un objetivo común

De la misma forma que sucede con el resto de las enfermedades crónicas no transmisibles, **una dieta desequilibrada influye negativamente en las enfermedades bucodentales**, y, por otro lado, **una mala salud bucal afecta negativamente también a la salud general**.

Ante esta situación, se aconseja adoptar una serie de **medidas básicas en cuanto a la alimentación**, muchas de ellas ya conocidas pero que son **sintetizadas, argumentadas científicamente y explicadas de forma sencilla** por los autores del informe, aportando también información útil sobre el impacto sobre la salud bucal de cada medida sugerida. Como recomendaciones, se indica lo siguiente:

1) **Limita los azúcares libres en tu dieta al 5-10% de la ingesta total de energía**, como recomienda la OMS; 2) **Evita las bebidas azucaradas**, entre las que se incluyen los refrescos carbonatados o no carbonatados, jugos de frutas o verduras, concentrados líquidos y en polvo, agua con sabores, bebidas energéticas y deportivas, té y café listos para beber o leches con sabores; 3) **Limita las grasas saturadas**; 4) **Aumenta el consumo de alimentos ricos en grasas mono y poli-insaturadas omega-3**; 5) **Consume alimentos ricos en vitamina C**; 6) **Mantén niveles adecuados de vitamina D** con la ingesta de pescado azul y huevos; 7) **Come fruta y verdura a diario, de todos los colores, fuente de antioxidantes**; 8) **Elimina el tabaco y el alcohol**; 9) **Bebe más agua**; 10) **Y sigue una dieta de alta calidad, como la dieta mediterránea o la atlántica**, que son buenas para la salud general y la salud bucodental.

Para tener una adecuada salud bucal es primordial nutrirse adecuadamente. Lo que comemos influye en nuestra salud bucal. Las enfermedades crónicas no transmisibles, como la diabetes, las enfermedades cardiovasculares, el cáncer, la obesidad, o la periodontitis, son patologías crónicas de causa multifactorial.

### Recomendaciones sobre dieta y salud bucal



### Obesidad y salud de las encías: el vínculo inflamatorio

Hay evidencias crecientes que demuestran como **la obesidad es un factor de riesgo para la enfermedad periodontal**, con la inflamación como punto de intersección entre ambas patologías.

“Existe, por tanto, una necesidad real de que tanto los profesionales de la salud expertos en obesidad como los expertos en Periodoncia conozcan la relación entre obesidad y periodontitis para poder concienciar a la población y ofrecer la atención más adecuada a las personas que viven con estas enfermedades”, aconseja la **Dra. María del**

**Mar Malagón**, presidenta de la Sociedad Española de Obesidad, quien califica de **“fundamental la colaboración entre Sepa y SEEDO para facilitar que los profesionales conozcan las complejidades de la obesidad y transmitan a los pacientes la importancia de mantener un peso saludable y una buena higiene bucal y, viceversa, que los profesionales médicos integren la periodontitis como una comorbilidad potencial de la obesidad y contribuyan a la prevención de esta enfermedad”**.

La periodontitis, al igual que otras enfermedades inflamatorias crónicas como la obesidad, la diabetes, el cáncer o las enfermedades cardiovasculares, está condicionada por una serie de factores e indicadores de riesgo. Uno de estos indicadores es la alimentación. **“Cada vez tenemos más información sobre los beneficios y perjuicios de la dieta y sobre cómo contribuyen a activar o reducir la inflamación”**, aclara la Dra. Cristina Serrano.

El **exceso de productos proinflamatorios en la dieta**, como los azúcares refinados o las grasas saturadas, **está relacionado con la inflamación local y sistémica**. Sin embargo, una **dieta baja en estas sustancias, y rica en alimentos con ácidos grasos omega-3, vitamina C y D y micronutrientes** derivados de fruta y verdura, contribuye a **reducir la inflamación**.

Se ha observado en numerosos estudios que **las personas con obesidad** (tanto en la etapa infanto-juvenil como en adultos), a igualdad de acumulación de placa bacteriana sobre los dientes, **tienen una mayor predisposición a sufrir inflamación de las encías, que, si no se trata de forma adecuada, puede desencadenar en periodontitis** (que se caracteriza por pérdida progresiva de los tejidos que rodean al diente); esta patología, si no se trata de manera adecuada, puede evolucionar y provocar la movilidad dentaria y a su posterior pérdida. **“Se estima que una persona con obesidad tiene aproximadamente 3 veces más riesgo de sufrir periodontitis, y esto es independiente de edad, raza o consumo de tabaco; además, a mayor Índice de Masa Corporal (IMC), aumenta de forma lineal el riesgo de periodontitis y de que ésta sea más grave y avance más rápidamente”**, señala la Dra. Cristina Serrano.

En definitiva, según concluye esta experta, **“es más fácil que tenga las encías sanas una persona con peso normal que una persona con obesidad”** y, por lo tanto, **“las personas con obesidad (tanto si es su IMC como si es su perímetro de la cintura lo que tiene elevado, o ambos) deben cuidar y revisar mucho más sus encías”**.

**Para más información/gestión entrevistas:**

Prensa SEPA. Paco Romero. Telf. 639.64.55.70. [pacoromeroperiodista@gmail.com](mailto:pacoromeroperiodista@gmail.com)