

di **NICOLA SORRENTINO**



■ L'esperienza ci insegna che il modo in cui mangiamo e i cibi che inseriamo nella dieta possono influire sul nostro alito.

A chi non è capitato di sentirlo pesante dopo aver consumato un piatto troppo ricco di cipolla e a chi non è parso di sentirlo maleodorante dopo ore di digiuno? L'alimentazione è solo una delle tante, e probabilmente la meno grave, delle cause che possono causare l'alitosi, ma se solo modificando alcune abitudini a ta-

## L'alito cattivo si combatte con la buona cucina

vola riusciamo a rinfrescare il nostro alito, allora potremo stare più tranquilli.

Tra i cibi più «temibili» citiamo cipolla, aglio, olive, condimenti grassi, insaccati, cavoli, cavolfiori, carciofi, broccoli, porri, sardine. Sono tutti alimenti con buone proprietà nutritive che non vanno eliminati dalla dieta, ma se avete un appuntamento galante o più in generale volete scongiurare il rischio dell'alito pesante, evitate di inserirli nel vostro menù. Il «problema»

della maggior parte di questi alimenti è la ricchezza in zolfo che, una volta assorbito dall'organismo, si trasforma nelle sostanze solforate responsabili dell'alito cattivo.

Chi non vuole rinunciare a questi cibi può cercare di ridurre i danni con ortaggi e frutta. Alcuni studi scientifici, inoltre, ci dicono che due tipologie di tè, verde e al ginseng rosso coreano, hanno un potenziale effetto antimicrobico in grado di eliminare i batteri orali colpevoli del cat-

tivo odore. Tra i cibi che contengono sostanze in grado di neutralizzare i composti di zolfo troviamo certi tipi di funghi, la frutta cruda (mele, prugne, kiwi, cachi, mirtilli), alcune erbe (come prezzemolo e basilico) e certi vegetali (ad esempio lattuga, asparagi, melanzane). Anche la clorofilla, assunta in compresse, è un ottimo rimedio per l'alitosi, data la sua azione riequilibrante della flora batterica. Inoltre è di aiuto all'organismo per eliminare le tossine e

favorire la depurazione.

Un'altra delle cause dell'alito cattivo può essere data dall'assenza di masticazione per un lungo periodo di tempo. Nei casi di emergenza ricorrete a una gomma da masticare. Le migliori contro l'alito cattivo sono a base di sostanze aromatiche, sali di zinco, estratti di tè verde e estratti di agrumi se invece sono caramelle.

Infine, attenti alle diete perché un alito cattivo può essere generato anche da un'ali-

mentazione iperproteica e povera di zuccheri. Questo tipo di alimentazione costringe il corpo a ricorrere ai grassi per le necessità energetiche, producendo un composto che si decompone in anidride carbonica e acetone, decisamente maleodorante. Questi accorgimenti alimentari possono aiutare a rinfrescare l'alito, ma se il problema dell'alitosi è radicato per altri motivi (patologie gastrointestinali, ad esempio) a poco serviranno. Se il disturbo persiste rivolgetevi a uno specialista e ricordate sempre di seguire una corretta igiene orale.