

152
MULHER
MODERNA

na

www.Impala.pt

COZINHA

N.º 7 MENSAL • DEZEMBRO DE 2009 • PREÇO PORTUGAL (CONT.): € 1,75 (IVA incluído)

IRRESISTÍVEL!

Peru recheado
com castanhas

**FRITOS
DOURADOS**

✱ Coscorões
✱ Sonhos
✱ Rabanadas



**BOLINHOS
&
BISCOITOS**

Presença
obrigatória
na mesa de

Natal

E muito
mais...



Artigo elaborado por:

Dr. Pedro Ferreira Lopes – médico dentista

Travessa da Fábrica das Sedas n.º 22, Lisboa – Tel.: 213 833 444



Obesidade e a sua influência na saúde oral

Por todas as repercussões na saúde geral e oral que acarreta o excesso de peso, a sua prevenção e tratamento é de extrema importância. Embora exista uma associação evidente entre a obesidade e algumas doenças da cavidade oral, esta poderá ser, de certa forma, minimizada se mantiver uma boa higiene oral (com escovagem bi-diária e utilização de fio dentário) e controlo regular por parte do médico dentista, beneficiando, assim, não só de uma melhor saúde oral como consequentemente de uma melhor saúde geral.

OBESIDADE VS SAÚDE ORAL

A obesidade é um importante problema de saúde pública e uma doença crónica, com origem multifactorial, de grande prevalência nos países desenvolvidos. Pode atingir homens e mulheres de todas as idades e etnias, constituindo uma ameaça para a saúde com a diminuição da qualidade de vida e elevadas taxas de morbilidade e mortalidade. Esta doença é, então um importante factor de risco para o desenvolvimento e agravamento de outras, como por exemplo a diabetes Mellitus tipo II, hipertensão arterial, doenças cérebro-vasculares e doenças cardiovasculares, entre outras.

Independente da sua origem (genética, ambiente sócio-económico, cultural, educativo ou ambiente familiar), o ganho de peso está sempre associado a uma dieta hiperenergética e a uma redução do gasto energético, conduzindo à acumulação de massa gorda.

Perder o excesso de peso ou manter um peso saudável é fundamental para a sua saúde oral

ESTUDOS

Num estudo publicado no "Journal of Periodontology", em 2003, foram estudadas 13,665 pessoas; verificou-se que a prevalência de doença periodontal em indivíduos obesos, com idades compreendidas entre os 18 e 34 anos, é 76% superior aos indivíduos com peso normal no mesmo grupo etário. A resistência à insulina serve como mediador na relação entre obesidade e doença periodontal, pois os indivíduos com um alto índice de massa corporal produzem citocinas que levam à inflamação sistémica e à resistência à insulina sendo que a severidade da doença periodontal aumenta proporcionalmente com o aumento desta resistência.

Mais recentemente num estudo publicado no "Journal of Dental Research", estabeleceu-se uma relação entre a obesidade e a presença na cavidade oral de um grande número de bactérias, denominadas selenomonas noxia. Sendo uma descoberta recente, ainda se desconhece ao certo se é a presença da bactéria que provoca a doença ou vice-versa.

A ingestão de alimentos ricos em calorias, gorduras, açúcar e sal e de baixo valor nutricional tem vindo a aumentar em países desenvolvidos, acarretando consequências na saúde de quem os consome. A cavidade oral também sofre com estes novos hábitos alimentares.

A GENGIVITE

é uma inflamação da gengiva que contorna os dentes, caracterizada por sangramento da margem gengival, na escovagem, ou espontaneamente, vermelhidão, edema e mudança de textura. Tem elevada prevalência causando desconforto e mau hálito. Caso persista, poderá evoluir para uma periodontite em que já ocorre perda de suporte dos dentes, podendo evoluir até à perda dos mesmos. A obesidade é um factor no prognóstico da doença periodontal, independentemente da idade, sexo, raça, origem étnica ou história de tabagismo.

Quando existe consumo excessivo e regular de açúcares e alimentos ácidos, aumenta a probabilidade de surgirem cáries e desgastes da superfície dentária.

