Dir.Resp.: Marco Zane
Tiratura: n.d.
Diffusione 10/2016: 10.000
Lettori: n.d.

**Gente Veneta**

Estratto del 17-APR-2026 pagina 27 /

# Stammi Bene

*i consigli del medico*

## Masticare nel modo giusto fa bene a tutto il corpo

di **Andrea Zornetta,**
dentista a Mirano

***Mangiare lentamente, masticando bene ogni boccone: è la prima regola che aiuta a stare bene***

Spesso pensiamo alla bocca solo quando ci fa male un dente. In realtà, la salute orale – come è stato giustamente scritto più volte in questa rubrica – è strettamente legata alla salute generale. Un gesto semplice come masticare bene il cibo può avere effetti importanti su tutto l'organismo, soprattutto con l'avanzare dell'età.

Masticare lentamente e con attenzione aiuta la digestione. Il cibo ben sminuzzato permette allo stomaco di lavorare meglio, evitando gonfiore, pesantezza e disturbi come il reflusso. Quando invece si mangia in fretta o si mastica poco, lo stomaco deve fare più fatica e possono comparire bruciori e acidità.

La bocca non è solo il nostro biglietto da visita per il mondo – pensiamo al sorriso... – è anche una "porta" del corpo. Se i denti mancano (edentulismo) o sono rovinati, si tende a scegliere cibi più morbidi e spesso meno sani, come pane bianco, dolci o cibi molto lavorati. Si fa fatica a masticare alimenti più duri e, di conseguenza, si assumono meno minerali e vitamine proteiche. Questo può portare a carenze nutrizionali, a perdita di peso o, al contrario, all'aumento di peso, al peggioramento di alcune malattie sistemiche, come il diabete ad esempio, o problemi al cuore.

Non bisogna poi dimenticare le gengive: infiammazioni e infezioni possono diffondersi e influire su altre parti del corpo. Per questo è importante non trascurare sanguinamenti, dolore o mobilità dei denti.

Il dentista, allora, non si occupa solo di bocca e denti: può essere una vera "sentinella" della salute. Durante una visita può notare segnali di problemi più generali, come il reflusso – gli acidi gastrici risalendo l'esofago e arrivando alla bocca possono rovinare lo smalto – ma anche segni legati a carenze o altre malattie. Intervenire presto significa spesso curare meglio e con meno difficoltà.

Cosa possiamo fare, allora? Ecco poche regole semplici:

- mangiare lentamente, masticando bene ogni boccone;
- curare l'igiene orale ogni giorno;
- non rimandare le visite di controllo;
- sostituire i denti mancanti con protesi adeguate.

Prendersi cura della bocca non è solo una questione estetica: è un investimento sulla propria salute e sulla qualità della propria vita. Anche un piccolo gesto, come masticare bene, può fare una grande differenza.

in collaborazione con
ORDINE PROVINCIALE DEI MEDICI CHIRURGHI E DEGLI ODONTOIATRI DI VENEZIA

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile