

DOCTOR EDUARDO ANITUA. CIRUJANO-DENTISTA E INVESTIGADOR

# ¡Feliz Navidad... con menos azúcar!

Durante las navidades tienen lugar muchas celebraciones que giran en torno a la comida.

Solemos comer más y, en ocasiones, productos menos recomendables para nuestra salud oral y general.

No obstante, si nos lo proponemos, también puede ser un momento perfecto para adoptar hábitos de vida saludable.

**Dr. Anitua, ¿por qué es importante mantener una alimentación saludable durante estas navidades?**

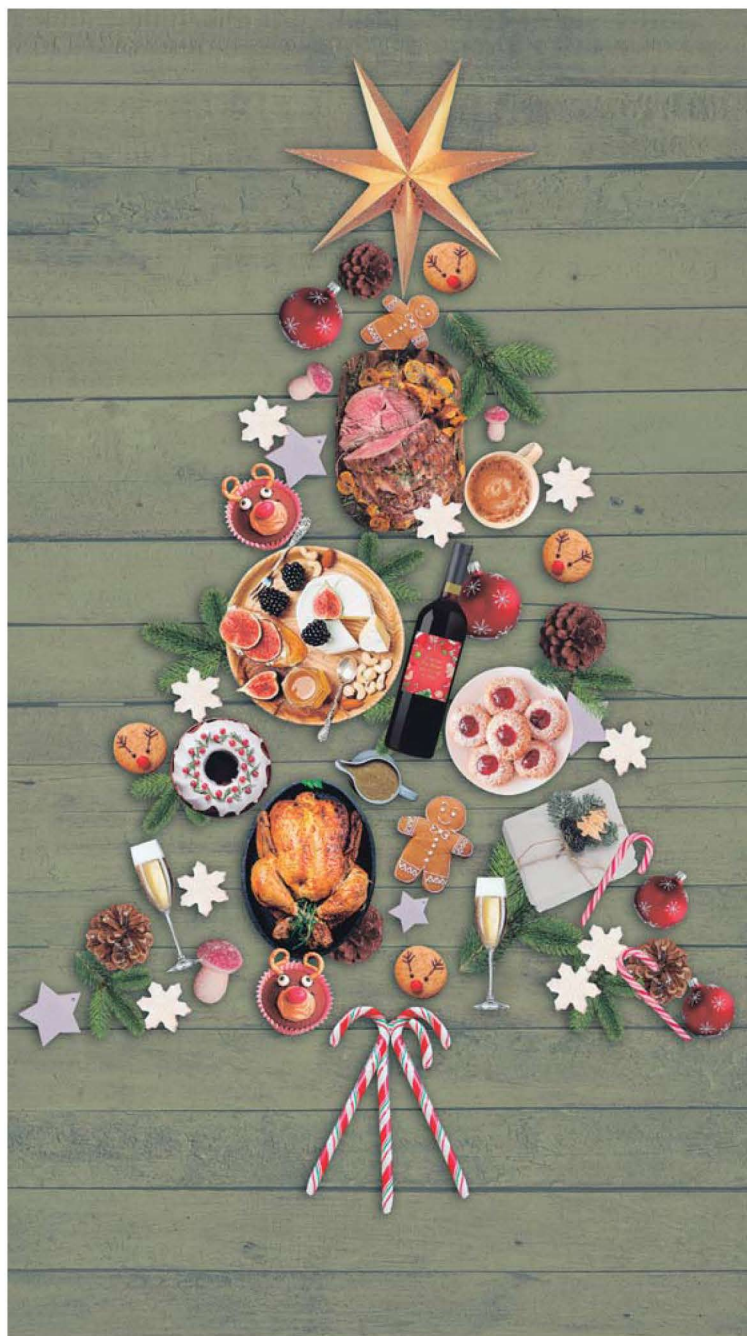
Realmente, debemos tener unos correctos hábitos alimenticios siempre, para mantener una buena salud dental y general. El problema de las navidades es que se acumulan muchas festividades que se suelen celebrar en torno a una mesa llena de comida. En ese entorno de alegría y celebración tendemos a comer en exceso y, además, muchos alimentos que no son muy saludables. Por eso, tenemos que intentar no bajar la guardia.

**¿Qué consejos puede darnos para evitar los típicos excesos navideños?**

Es importante intentar mantener una alimentación equilibrada, comer frutas y verduras, y no abusar de alimentos ricos en grasas ni azúcares, como los típicos dulces navideños. También tenemos que ser precavidos a la hora de morder alimentos demasiado duros, como el turrón, evitando forzar el límite de nuestros dientes y teniendo mucha precaución si llevamos prótesis o reconstrucciones dentales. Asimismo, es fundamental evitar en lo posible la ingesta de bebidas alcohólicas, incrementar la actividad física y, por supuesto, no fumar.

**Y qué puede decirnos de la salud oral, ¿alguna recomendación?**

Por un lado, debemos llevar una correcta higiene oral y, por otro, no consumir alimentos con excesivos contenidos en azúcares. Sobre esto último, quiero hacer una reflexión: en ocasiones, tenemos claro que determinados alimentos (bollería industrial, caramelos, dulces navideños, etc.) tienen altos índices de azúcar procesado. Pero también quiero llamar la atención sobre otros alimentos que, a priori, podríamos pensar que no contienen mucho azúcar y que ingerimos sin saber que tienen un efecto muy nocivo para nuestra salud dental y general por incluir entre sus ingredientes grandes cantidades de azúcar. Es lo que se conoce como 'azúcar oculto de los alimentos'.



**Cuéntenos algo más sobre el azúcar oculto de los alimentos.**

Existen productos como las salsas, los refrescos y batidos, el pan de molde, los cereales y las comidas preparadas (entre otros) que, en principio, por no tener un sabor excesivamente dulce, podríamos pensar que no tienen una gran cantidad de azúcar. Incluso, algunos de ellos se publicitan con mensajes como 'sin azúcares añadidos' o 'light', que nos pueden confundir, ya que al leer su composición con detalle descubrimos que contienen elevadas tasas de azúcares.

**¿Qué repercusiones puede tener este azúcar oculto para nuestra salud?**

A nivel oral ya sabemos que aumenta la frecuencia y la severidad de las caries. En el resto del organismo, la ingesta elevada de azúcares puede generar sobrepeso y acumulación de grasas en nuestro cuerpo. También quiero incidir en que muchos de los destinatarios de estos productos ricos en azúcares ocultos son los niños, y que diversos estudios han asociado el exceso de azúcares con un mayor riesgo de desarrollar diabetes, obesidad e incluso problemas de memoria y desarrollo cognitivo, por lo que es fundamental que los padres tomen conciencia de este problema.

**¿Alguna otra recomendación para estas navidades?**

Quiero invitar a todo el mundo a que aproveche las navidades, y esos buenos propósitos que todos nos hacemos con el inicio del nuevo año, para adquirir y consolidar hábitos de vida saludables, porque creo que de verdad merece la pena y porque, sin duda, cuidarse es la mejor forma de cuidar a los demás. Por último, me despido deseando a todos una Feliz Navidad y un saludable Año Nuevo.

RPS: 220/19



## Clínica Eduardo Anitua

Un equipo multidisciplinar de especialistas en  
SALUD BUCOFACIAL

CLÍNICA  
eduardo  
anitua

C/ José M<sup>a</sup> Cagigal 19 · 01007 Vitoria-Gasteiz

Tel.: 945 16 06 50

[www.clinicaeduardoanitua.com](http://www.clinicaeduardoanitua.com)