

PUBLIRREPORTAJE

EL EXPERTO OPINA

DOCTOR EDUARDO ANITUA. CIRUJANO-DENTISTA E INVESTIGADOR

Saliva: un tesoro para nuestra salud

La saliva es un fluido corporal de suma importancia para la salud oral y general. No solo facilita funciones esenciales como la deglución, la digestión o el habla, sino que también permite diagnosticar y monitorizar problemas de salud de una manera sencilla y accesible.

¿QUÉ NOS APORTA LA SALIVA?

- Mantiene el equilibrio del PH de la boca
- Es antimicrobiana
- Permite saborear los alimentos
- Es un excelente medio de diagnóstico
- Facilita la masticación y la deglución de los alimentos
- Es fundamental para hablar correctamente
- Es esencial para la digestión

Dr. Anitua, ¿cuál es la función de la saliva?

La saliva posee numerosas e importantes funciones. En primer lugar, permite lubricar la cavidad oral y protegerla frente al roce de los alimentos. Al humectarlos, también facilita la masticación y la deglución, e incluso es fundamental para poder hablar correctamente. La saliva contiene enzimas esenciales para la digestión, como la amilasa, que inician la descomposición de los hidratos de carbono en azúcares simples; proceso que después continúa en el estómago e intestinos. También ayuda a mantener el equilibrio del pH de la boca. Este efecto es beneficioso para proteger los dientes de los ácidos y las caries, para remineralizar el esmalte y para proteger los tejidos blandos de la boca.

Otra función de gran trascendencia es su acción antimicrobiana. La saliva contiene sustancias como la lisozima y las inmunoglobulinas, que contribuyen a mantener el equilibrio de determinadas bacterias y otros microorganismos a nivel oral e intestinal. De este modo, contribuyen a prevenir infecciones y a mantener la higiene bucal. Señalar también que la saliva es fundamental para el funcionamiento de las papilas gustativas y que en su ausencia se pierde la percepción de los sabores.

¿Qué puede decirnos la saliva sobre nuestro estado de salud?

La saliva puede recogerse de forma sencilla y no invasiva, lo que la convierte en un fluido biológico cómodo y accesible

para fines diagnósticos. Por ejemplo, la medición del flujo salival y la composición de la saliva reflejan el estado fisiológico y patológico de un individuo, tanto a nivel oral como general. La saliva puede utilizarse para la detección de diversos agentes infecciosos, incluidos virus, bacterias y hongos; y permite evaluar el riesgo de caries dental y enfermedades periodontales.

La saliva se usa también para medir los niveles de algunas hormonas, como la testosterona y los estrógenos, o para medir el cortisol; una prueba muy útil para evaluar los niveles de estrés. También proporciona información sobre el estado nutricional, incluidos los niveles de determinadas vitaminas y minerales. Incluso permite detectar el consumo de alcohol y de drogas, el empleo de sustancias dopantes, o la intoxicación por diferentes agentes nocivos.

¿Es posible detectar enfermedades a través de la saliva?

Sí. La detección y cuantificación en saliva de diferentes elementos y moléculas, denominados biomarcadores, permite diagnosticar, monitorizar o valorar el riesgo de padecer diversas patologías. Entre ellas, algunas enfermedades autoinmunes, cardiovasculares, trastornos neurológicos como la enfermedad de Alzheimer y Parkinson, e incluso algunos tipos de cáncer como los de boca, mama y páncreas. Los diagnósticos basados en la saliva son cada día más empleados, aunque es importante señalar que algu-

nas de estas pruebas aún no han alcanzado un uso clínico generalizado.

Por otro lado, la saliva contiene células epiteliales desprendidas de la mucosa de la boca y, por tanto, contiene material genético, es decir, ADN y ARN. Por ello, la saliva permite detectar algunas enfermedades genéticas, realizar pruebas forenses (que pueden ser empleadas en un juicio), o realizar pruebas de paternidad.

¿Qué podemos hacer para mantener una salivación adecuada?

Para mantener un nivel adecuado de saliva lo principal es tener una buena hidratación. Cuidar la higiene bucal y evitar la respiración oral son básicos en este sentido. Si se nos seca la boca durante la noche, estamos ante un indicador de que estamos respirando oralmente, y esto es un hábito que debemos corregir, porque la mucosa oral debe estar humectada.

Por otro lado, como la saliva se produce en las glándulas salivales, podemos actuar sobre factores que las dañan, como fumar o el abuso del alcohol. Usar humidificadores en ambientes secos, reducir el estrés y adoptar hábitos de vida saludables contribuye a una mayor y mejor salivación y, en última instancia, a una mejoría de la salud oral y general.

RPS: 220/19

Visita nuestro canal de YouTube

y descubre nuestros consejos de salud en formato vídeo.

CLÍNICA eduardo anitua