



[Consiglia](#) [Condividi](#) 10

[Tweet](#) 0

[g+1](#) 0

ROMA - Cavolo nero, radicchio rosso, indivia, porro, carciofo, lattuga, pera e mela. Sono gli alimenti principali di una dieta benefica per la salute della bocca e utili per tenere a bada le carie.

A marzo, per il mese orale promossa dalla Società italiana di ortodonzia (Sido) i consigli per il benessere della bocca e per la scelta degli alimenti "amici" dei denti saranno diffusi al mercato, in 8 città.

L'iniziativa che fa parte della campagna "Obiettivo zero carie" sarà realizzata con la Confederazione italiana agricoltori con l'associazione "Agricoltura e vita" che invierà agronomi ed esperti nei mercati di Roma, Milano, Firenze, Napoli, Palermo, Torino, Altamura (Bari) e Padova per promuovere il consumo dei cibi "salva-denti".

Gli agronomi distribuiranno materiali informativi realizzati ad hoc, ricordando le proprietà salutari di frutta e verdura. In particolare spiegheranno che il cavolo nero, il radicchio rosso, l'indivia, il porro, il carciofo, la lattuga, la pera e la mela sono degli ottimi anticariogeni. E risponderanno alle domande dei cittadini per spiegare la stagionalità delle produzioni.

«Rispetto a 40 anni fa gli italiani mangiano quasi un -terzo in meno di ortofrutta - spiega Matteo Ansanelli presidente dell'associazione "Agricoltura e Vita" - magari presto arriveremo a chiedere all'industria specializzata nei prodotti per la salute orale di studiare un dentifricio che sia al 100% naturale a base di pasta di mela».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

