La falta de hidratación agudiza el mal aliento

Tomar ajo, cebolla, picante o abusar del alcohol, el café y el té está directamente relacionado con la halitosis. Para combatirla hay que estimular la producción de saliva masticando bien los alimentos y beber, al menos dos litros de líquidos en forma de agua, caldos o infusiones

B. MUÑOZ / MADRID

Más allá de un problema de salud, la halitosis puede comprometer las relaciones sociales de las personas que la padecen. En el tratamiento de esta patología que afecta a una de cada dos personas en España, la alimentación juega un papel terapéutico. «La dieta está relacionada con la aparición de halitosis, debido a la mala digestión de los alimentos o bien a las propiedades deshidratantes de algunos de ellos», explica Jorge Ibarra Moreno, dietista-nutricionista de iNutralia. Una de las causas principales del mal aliento es, según Patricia Escribano, nutricionista del Servicio de Promoción de la Salud de Sanitas, «la sequedad de boca o xerostomía de manera que la ingesta de ciertos alimentos nos van a ayudar a segregar más saliva y de esta forma prevenir o reducir la aparición de halitosis».

EN EXCESO

En este sentido, dentro de los alimentos que favorecen la aparición de mal aliento, «podemos encontrar el ajo, la cebolla, ciertas especias, alimentos picantes, el alcohol y el exceso de café o té. Sin olvidarnos de alimentos muy azucarados, ya que las bacterias que se encuentran en la boca se alimentan del azúcar, pudiendo ocasionar caries y mal olor, así como los alimentos muy grasos al ocasionar digestiones pesadas. En algunas personas, los síntomas se ven agravados por el consumo de brassicas o, lo que es lo mismo alimentos de la familia de las coles (repollo, lombarda, brócoli, etc.)», recuerda Ibarra. Por contra, continúa, «alimentos como la zanahoria, la manzana, algunos quesos suaves, el yogur, hierbas aromáticas como la menta, la albahaca, el perejil, el romero, etc. o frutas cítricas como el limón, y otras como el kiwi o la piña por las enzimas digestivas que facilitan la digestión y ayudan a prevenir la halitosis». Las patologías digestivas y de la boca guardan una relación directa con la aparición de la halitosis. Precisamente, el doctor Gonzalo Guarrra Flecha, especialista en Aparato Digestivo del Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas (CMED), explica que «otras causas pueden ser alteraciones en las fermentaciones y putrefacciones que tienen lugar en el intestino y que van acorde con el tipo de alimentación de la persona que lo padece. Para combatir estas alteraciones está indicada la toma periódica de probióticos, que favorecen el equilibrio de la flora intestinal y refuerzan, además, el sistema inmunológico protegiéndolo de microorganismos patógenos».

FALTA DE CARBOHIDRATOS

Más allá de unos alimentos u otros, disminuir la ingesta de hidratos de carbono, un hecho muy habitual en las dietas proteinadas, también puede producir halitosis. Esto se debe, según Ibarra, «a la formación de cuerpos cetónicos. Nuestro cuerpo necesita energía y al no tener disponibles carbohidratos, que es el principal sustrato para conseguir energía, el organismo se adapta y cambia el metabolismo para obtener energía de la grasa; como resultado, se producen cuerpos cetónicos que son sustancias de desecho ocasionadas por la degradación de la grasa que pueden causar mal olor en la boca». En esta misma línea se sitúa la doctora Irene Peñón, coordinadora del Área de Nutrición de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN), quien añade que «el organismo necesita unos cien gramos al día de carbohidratos. Por debajo de 50 gramos ya aparece la cetosis».

Dado que al aumentar la producción de saliva la halitosis disminuye, es importante «masticar de forma adecuada los alimentos, intentando exprimirlos al máximo para extraer una mayor cantidad de agua. Además, los alimentos duros requieren una masticación mayor, por lo cual se va a crear más saliva que va a ayudar a limpiar nuestra boca de las bacterias causantes de mal olor, se puede consumir para ello zanahoria cruda, tallos de apio, manzana o cítricos frutas poco maduras. En el caso de las cítricas como el limón, tiene relación sobre todo con la producción de saliva, ya que el ácido cítrico que contienen, actúa como potente estimulador de la secreción salival. Incluso, podemos tomar agua con el zumo de limón nos va a ayudar a mantener la boca húmeda», recomienda Ibarra.

> **El consumo de repollo, lombarda o coliflor** puede, en algunas personas, agravar los síntomas

Entre los «trucos caseros» para reducir el mal aliento, «parece que masticar uno o dos granos de café o chupar hasta que casi estén diluidos después de comer ayuda a que no se formen bacterias en la boca, evitando así el mal aliento, aunque actualmente no existe evidencia científica que lo avale», advierte Escribano.

'Tan importante como los alimentos es la hidratación, pese bien es cierto que no todas las bebidas son válidas, «es importante beber agua, alrededor de dos litros diarios, entre los que se pueden incorporar infusiones, caldos, etc», recuerda Ibarra. Sin embargo, «continúa, «el alcohol, el café y el té, son deshidratantes, aunque un consumo moderado de éstos dos últimos no contribuye al mal olor y, por tanto, a la sequedad bucal».