

Padrão alimentar foi associado a uma redução de 65% no risco de gengivite grave em estudo que avaliou o impacto do que se come na saúde oral. O consumo de carne vermelha e ultraprocessados aumentou marcadores inflamatórios

Pexels/Divulgação



O padrão alimentar caracteriza-se pelo consumo de alimentos in natura, como frutas, hortaliças, oleaginosas, grãos integrais e azeite de oliva, em detrimento de carne vermelha e industrializados

Dieta mediterrânea é aliada da boca

» PALOMA OLIVETO

Reconhecida pelos benefícios cardiovasculares, metabólicos e neurológicos, a dieta mediterrânea também desempenha um importante papel na saúde bucal. Um estudo conduzido por pesquisadores do King's College London, no Reino Unido, e da Universidade de Catânia, na Itália, mostra que pessoas que seguem esse padrão alimentar têm menor risco de desenvolver periodontite grave, doença inflamatória crônica que afeta as gengivas e pode levar à perda dentária. O artigo foi publicado no *Journal of Periodontology*.

Segundo os autores, que avaliaram 200 pacientes atendidos em hospitais do Reino Unido entre 2023 e 2024, o consumo frequente de carne vermelha está associado a quadros mais severos de periodontite. Por outro lado, frutas, legumes e leguminosas demonstraram efeito protetor, reduzindo marcadores de inflamação no organismo. O estudo britânico confirma os resultados de um artigo de revisão publicado no ano passado no *Journal of Oral Microbiology*, que incluiu dados de milhares de pessoas.

Na pesquisa atual, os cientistas mediram desde a profundidade de bolsas periodontais — espaços entre a gengiva e o dente, resultantes da inflamação — até níveis de proteínas inflamatórias, como interleucina-6 (IL-6) e proteína C-reativa (PCR). Em seguida, aplicaram modelos estatísticos para verificar associações entre hábitos alimentares, marcadores biológicos e saúde gengival.

Gravidade

A análise revelou que seguir um padrão alimentar condizente com a dieta mediterrânea reduziu em cerca de 65% o risco de

Trabalho em conjunto

Apesar dos resultados consistentes do estudo que investigou a associação entre a dieta mediterrânea e a saúde bucal, os autores alertam que a pesquisa é observacional, ou seja, não demonstra uma relação de causa e efeito. Outra limitação destacada é o fator do tabagismo: pessoas com alta adesão à dieta mediterrânea eram, em sua maioria, não fumantes, o que também influencia a saúde periodontal.

Ainda assim, os autores afirmam que os resultados reforçam uma linha

Três perguntas para

ILANA MARQUES, CIRURGIÃ-DENTISTA DA IGM ODONTOLOGIA PARA FAMÍLIA

Como os hábitos alimentares influenciam a saúde da boca?

Os hábitos alimentares estão diretamente ligados ao desenvolvimento da doença cárie e das doenças gengivais. Isso porque determinados alimentos — especialmente os ricos em açúcares simples e ultraprocessados — favorecem bactérias que desestabilizam o microbioma oral, levando à produção de ácidos que atacam o esmalte. Por outro lado, existem alimentos chamados neutralizadores, como queijos, iogurte natural sem açúcar, nozes e vegetais fibrosos, que estimulam a salivação e ajudam a restabelecer o pH da boca após a ingestão de alimentos ácidos ou açucarados. Esse equilíbrio entre o que agride e o que protege é fundamental para manter a saúde bucal.

A chamada dieta mediterrânea pode ajudar a prevenir doenças bucais?

Sim. O padrão mediterrâneo é considerado um dos mais protetores para a



saúde, inclusive bucal. Ele se caracteriza pelo baixo consumo de ultraprocessados e açúcares e pela abundância de frutas, verduras, legumes, azeite de oliva, oleaginosas e peixes ricos em ômega-3. Embora inclua alimentos naturalmente ácidos, como frutas cítricas e vinho tinto, a dieta mediterrânea também oferece uma variedade de alimentos neutralizadores, que reduzem o impacto da acidez e ajudam a preservar o esmalte

dental. Além disso, seu perfil anti-inflamatório contribui para a prevenção de doenças gengivais.

Que tipo de pesquisa ainda falta para um avanço na compreensão da relação entre dieta, microbioma e saúde bucal?

Ainda faltam estudos longitudinais que avaliem não apenas o impacto do açúcar ou da frequência alimentar, mas também o papel dos alimentos neutralizadores no reequilíbrio do pH oral após refeições ácidas. Também é necessário mapear como diferentes padrões alimentares modulam o microbioma oral a longo prazo e identificar a proporção ideal entre alimentos potencialmente prejudiciais (ácidos e fermentáveis) e os alimentos que ajudam a neutralizar seus efeitos. Esse tipo de dado permitirá recomendações ainda mais específicas para a prevenção de lesões de cárie e doenças gengivais. (PO)

formas severas de periodontite. Já o consumo frequente de carne vermelha e derivados praticamente triplicou a probabilidade de gengivite grave.

A periodontite é uma condição microbiana e inflamatória que destrói os tecidos de sustentação dos dentes. Já é bem conhecido que os efeitos da doença extrapolam a boca: estudos associam o problema a doenças cardiovasculares, diabetes e até quadros neurológicos. Na pesquisa

britânica, a interleucina-6, um marcador inflamatório, apareceu em níveis mais altos em pessoas com doença periodontal avançada. Segundo os autores, os dados reforçam que a inflamação periodontal tem impacto além da cavidade oral — e que a alimentação pode modular essa resposta.

A dieta mediterrânea é caracterizada por alto consumo de frutas, verduras, legumes, grãos integrais, azeite de oliva e oleaginosas; ingestão moderada de peixes,

laticínios e vinho; e baixo consumo de carnes vermelhas e processadas. Esse padrão alimentar é rico em fibras, antioxidantes e ácidos graxos insaturados, compostos que reduzem o estresse oxidativo e regulam a produção de citocinas inflamatórias.

Crônicas

No estudo, o consumo frequente de vegetais e leguminosas esteve inversamente

protegem a boca, integrando a nutrição às recomendações de higiene diária.”

Evidências

Os pesquisadores recomendam que novos estudos, com amostras maiores e de longo prazo, sejam conduzidos para confirmar associações. Eles acreditam que, se comprovadas, as evidências podem levar a diretrizes alimentares específicas para prevenção e manejo da periodontite, colocando a dieta mediterrânea no arsenal terapêutico da odontologia preventiva. (PO)

relacionado a biomarcadores inflamatórios como IL-6, IL-1, IL-10 e IL-17. Isso sugere que os efeitos benéficos vão além da boca, fortalecendo a hipótese de que a nutrição saudável protege contra inflamações crônicas sistêmicas.

Já a carne vermelha, especialmente em excesso, pode aumentar o risco de inflamação devido à presença de ferro heme, que favorece a formação de radicais livres. Além disso, ambientes ricos em proteínas e levemente alcalinos — típicos de quem consome muita proteína de origem animal — favorecem o crescimento de bactérias periodontopatogênicas, como *Porphyromonas gingivalis*, associada à progressão da periodontite.

“O microbioma da boca é formado por trilhões de microrganismos que, quando em desequilíbrio, podem favorecer o surgimento de doenças periodontais. A dieta mediterrânea contribui para manter o equilíbrio por ser rica em alimentos com propriedades anti-inflamatórias e antioxidantes”, esclarece o nutricionista Guilherme Lopes, do Grupo Mantevida. “Frutas, vegetais, azeite de oliva, grãos integrais, nozes e peixes ajudam a modular a composição bacteriana da boca, fortalecendo a imunidade local e reduzindo a inflamação gengival.”

Da mesma forma, a alimentação pode prejudicar a saúde bucal, lembra o cirurgião-dentista Gustavo Delmondes, de Brasília. “Os alimentos que consumimos impactam tanto na integridade dos dentes quanto na saúde da gengiva. Uma dieta rica em açúcares simples e ultraprocessados favorece a formação de placa bacteriana e aumenta o risco de cáries. Além disso, carências nutricionais podem comprometer a imunidade e deixar a boca mais suscetível a inflamações, como a gengivite e a periodontite.”

Arquivo pessoal



Lílian Carvalho: “Saúde bucal vai além da escovação e do fio dental”