

Scritto da Letizia Perugia  
Mercoledì 23 Aprile 2014 10:52

---



**Bassi livelli di vitamina D** in **gravidanza** indeboliscono lo **smalto dei denti dei bebè** e questo favorisce lo

**sviluppo precoce delle carie**

: lo dimostra una ricerca pubblicata su "Pediatrics" e condotta su 207 donne incinte dall'università di Manitoba, in Canada.

Antonella Polimeni, professore ordinario di odontoiatria pediatrica all'università Sapienza di Roma, spiega che le future mamme dovrebbero seguire una più attenta e

**scrupolosa igiene orale**

per prevenire problemi al cavo della bocca dei figli.

I ricercatori hanno monitorato i livelli di vitamina D nel sangue delle donne e controllato la salute orale dei loro bambini, ad un anno dalla nascita. Il risultato è stato che il 33% delle donne aveva livelli **bassi di vitamina D** durante l'attesa, il 22% dei bambini aveva problemi di demineralizzazione dello smalto e fino al 36% dei piccoli aveva già i denti cariati.

Le madri dei bimbi con le carie avevano i livelli più bassi di vitamina D rispetto alle mamme dei piccoli senza carie, come spiegano gli autori dello studio.

Lo studio attesta che la carenza di vitamina D in gravidanza è un fattore di rischio primario nell'insorgenza della carie dei bambini, questo perché induce ad una demineralizzazione dello smalto dei denti, che resistono meno agli attacchi dei batteri del cavo orale.

In generale però è l'igiene orale in gravidanza a fare la differenza perché i batteri del cavo orale materno si trasmettono ai bimbi, in particolare le colonie di Streptococcus mutans che provocano la carie.

Inoltre è importante evitare di dare ai bimbi bevande zuccherate e succhiotti col miele,

soprattutto col biberon durante la notte, perché facilitano la fermentazione da parte dei batteri nella bocca.

La vitamina D è una vitamina liposolubile e può essere acquisita sia con l'ingestione che con l'esposizione alla luce solare. La forma previtaminica è anche detta "raggio di sole", in quanto l'azione dei raggi ultravioletti attiva una forma di colesterolo (una delle molte funzioni positive del colesterolo) presente nella pelle e la converte in vitamina D.

Le mamme che presentano una carenza di vitamina D durante la gestazione possono anche partorire un bambino con basso peso alla nascita rispetto all'età gestazionale, un problema che può avere serie ripercussioni sulla salute del nascituro.

Soprattutto durante la gravidanza è importante sintetizzare la vitamina D esponendosi in modo adeguato ai raggi solari. Una vitamina importante che gioca un ruolo anche nella gravidanza e nella possibilità che il bambino nasca con il peso giusto o meno, se questa è carente.