

Microbiota orale: come proteggere i batteri «buoni» della bocca con l'alimentazione di Laura Cuppini

Promosse le verdure a foglia verde (come spinaci, lattuga e rucola), i frutti di bosco e l'aglio. Anche il formaggio può giovare alla salute orale

(Fonte: <https://www.corriere.it/> 30 settembre 2026)



Si parla spesso di [microbiota](#) intestinale, ma quello orale non è meno importante. Nella nostra bocca vivono [circa 700 specie di batteri](#), oltre a virus, funghi e altri microrganismi. Alcuni stanno sulla superficie dei denti, altri preferiscono la lingua o le piccole fessure tra i denti e le gengive.

Batteri «cattivi»

Molti sono «amici» della nostra salute: batteri come *Veillonella*, *Actinomyces*, alcune specie di *Streptococco* e *Neisseria* possono impedire la proliferazione di ceppi patogeni dannosi. Invece tra i batteri «cattivi» c'è per esempio lo *Streptococco mutans* che si nutre di zuccheri, trasformandoli in acidi che corrodono lo smalto protettivo dei denti. È il principale responsabile della carie. Se non ci si lava i denti regolarmente e con cura, si possono formare piccole tasche nello spazio tra denti e gengive. In questo ambiente povero di ossigeno, prolifera un altro batterio «nemico»: *Porphyromonas gingivalis* che, oltre a causare problemi alle gengive (parodontite cronica), aumenta il rischio di malattie cardiovascolari, diabete, Alzheimer, diabete, artrite reumatoide e persino alcuni tumori.

Limitare lo zucchero

Come per l'intestino, è importante avere in bocca una flora batterica variegata. E lavare bene i denti non è sufficiente per mantenere in salute la piccola «comunità» del microbiota orale. Come è intuibile, **tutto ciò che mangiamo ha un effetto diretto sui microrganismi**. Come regolarsi? È bene **evitare snack e bevande che contengono molto zucchero**, per non «nutrire» i batteri responsabili della carie. Per lo stesso motivo è consigliabile **limitare l'assunzione di carboidrati raffinati**: pane bianco, cracker, biscotti, torte. Ma non tutti i batteri amanti dello zucchero sono «cattivi». Esistono batteri amici che competono per il cibo e lo spazio con quelli associati alla carie e alle malattie, riducendone la popolazione. Lo **Streptococco salivarius**, per citarne uno, fa di più: produce proteine in grado di uccidere un'ampia varietà di microbi indesiderati.

Verdure a foglia verde

Per avere un microbiota orale sano, la cosa migliore da fare è **consumare tante verdure a foglia verde (come spinaci, lattuga e rucola)**: contengono elevate quantità di **nitrati**, assorbiti dai batteri *Neisseria* presenti nella nostra bocca. I microbi convertono i nitrati in nitriti, che vengono poi ulteriormente trasformati dai batteri intestinali in acido nitrico. **L'acido nitrico circola nel sangue e contribuisce a ridurre la pressione sanguigna**, apportando benefici alla salute cardiovascolare. Sono noti, per esempio, i benefici del succo di barbabietola. **L'aglio** può giovare alla salute orale, perché contiene una sostanza chimica (allicina) che attacca i batteri responsabili della carie e delle malattie gengivali.

Il ruolo dei polifenoli

Seguire una dieta di origine prevalentemente vegetale apporta benefici al microbiota orale grazie anche a composti presenti nelle piante chiamati **polifenoli**. Alcuni studi hanno dimostrato che quelli presenti nel tè possono sopprimere i batteri orali «cattivi» che causano carie e malattie gengivali, impedendo loro di aggregarsi e aderire alla superficie dei denti. Sono ricchi di polifenoli **i frutti di bosco di colore scuro**: ecco perché questi alimenti, seppure ricchi di zuccheri, possono giovare alla salute orale. Il **succo di mirtillo rosso** può prevenire la formazione della placca dentale e inibire i batteri associati alla carie e alla malattia parodontale. Anche **il miele** è ricco di polifenoli e ha dimostrato di prevenire la formazione della placca e combattere i batteri che causano la carie.

Formaggio e kefir

Curiosamente, **tra gli alimenti «amici» del microbiota orale c'è anche il formaggio**. In un piccolo studio condotto da ricercatori italiani, a nove partecipanti è stato chiesto di mangiare grana padano ogni giorno per cinque giorni. Al termine dello studio, gli scienziati hanno scoperto che le caratteristiche genetiche delle comunità batteriche presenti nella loro bocca si erano leggermente modificate, con **una minore presenza del batterio Streptococco mutans e una maggiore**

presenza di Streptococco sanguinis, tipico delle bocche sane. Anche gli alimenti fermentati possono giovare al microbiota orale, perché contengono batteri benefici che competono con quelli «cattivi». Per esempio il **kefir** (un prodotto a base di latte fermentato) potrebbe inibire alcuni patogeni orali.

Modello alimentare

Tuttavia, secondo **Gaetano Isola**, professore associato di Parodontologia all'Università di Catania, non esiste un singolo «supercibo» per la salute orale, **ciò che conta è il modello alimentare complessivo**: «Se consumiamo spesso zuccheri raffinati e carboidrati facilmente fermentabili (zuccheri a catena corta e fibre che l'intestino assorbe con difficoltà), favoriamo i microrganismi particolarmente efficienti nella produzione degli acidi - afferma Isola -. Al contrario, **una dieta complessivamente più ricca di alimenti vegetali integrali (verdura, frutta intera, legumi e cereali integrali), fibre e carboidrati complessi**, con un minore consumo frequente di zuccheri raffinati, è più compatibile con il mantenimento di un ecosistema orale stabile».

Igiene orale e colluttori

Oltre a scegliere un'alimentazione sana, **lavarsi i denti e usare il filo interdentale rimangono abitudini fondamentali**. L'uso del filo interdentale è associato a concentrazioni inferiori di Streptococco mutans, lavarsi i denti e la lingua riduce significativamente i microrganismi associati a varie malattie. **Meno noto è l'effetto dei colluttori sul microbiota orale**: la speranza è che un giorno possano essere utilizzati per riequilibrare le comunità microbiche anziché limitarsi a ridurre i batteri presenti. Si sa per certo che alcuni colluttori contenenti clorexidina alterano l'equilibrio del microbiota orale: possono comunque essere utili nel trattamento a breve termine delle malattie gengivali e di alcune altre patologie del cavo orale.