

ALIMENTACION Y CARIES DENTARIA (1)

En una obra destinada a la divulgación de los conocimientos generales sobre alimentación y a los muchos problemas de orden social que esta cuestión suscita en todos los países del orbe, no es posible dejar de introducir en ella nociones sobre punto tan importante como la alimentación, y la caries dentaria.

La caries dentaria es en la hora presente, un enunciado que vemos por todas partes ligado al factor alimenticio. Médicos hay que lo toman como índice de degeneración colectiva y de Europa a América, es frecuente leer artículos y estudios que se empeñan en mostrar la caries dentaria como signo alarmante de alimentación deficiente. Sin exageración puede decirse que la población escolar del mundo entero, adolece hoy de una pésima dentadura que en muchos países llega a constituir una causa de atraso escolar por el ausentismo a que obliga a los niños una dentadura en permanente estado de dolor.

Por muchos años la clase odontológica aceptó la teoría de que la caries dentaria procedía de la actividad bacteriana; pero en el transcurso de los días y merced a nuevos datos, va adquiriéndose la convicción de que, aunque el *bacillus acidófilus* tal vez sea la causa excitante inmediata, los factores de nutrición y alimentación determinan el terreno haciéndolo o no propicio a la proliferación de tales organismos. En síntesis y en otros términos, caries dentaria es hoy la traducción de un signo de trastorno metabólico.

Concuerdan con esta concepción los datos clínicos aducidos por numerosos investigadores y los experimentos llevados a cabo en Johns Hopkins y Columbia en los que se ha producido a voluntad en animales de laboratorio, la caries dentaria con dietas especiales o se ha impedido con procedimientos dietéticos.

Pormenorizadas estadísticas levantadas entre los escolares de los Estados Unidos, comprueban cómo la caries dentaria no es sólo patrimonio de pueblos en estado de sub-alimentación y formados por razas depauperizadas por el trópico y otras influencias biológicas,

(1) Del libro "Alimentación y Nutrición en Colombia" del profesor Jorge Bejarano. En próximas ediciones publicaremos, con el consentimiento del autor, otros capítulos de esta interesante obra.

sino que también abunda en forma alarmante y angustiosa en países de tan alto nivel económico y racial.

Así por ejemplo, Talbot que ha estudiado cerca de 119.000 escolares en Cook Country Illinois, encontró que 51.340, padecían de dientes defectuosos y cariados; en Milwaukee, otro investigador, halla 23.173 escolares afectados de caries sobre 26.685 examinados. En Detroit sobre 92.000 niños, 98,9% padecían de los dientes. En la Ciudad de New York, sobre 885.577 examinados, 524.356 tenían dientes malos. En Chicago, entre 33.381 escolares, 30.044 presentaban caries. En Toronto un 45% de los niños examinados presenta dientes dañados. En resumen, dicen los autores americanos, un 75 a 95% de niños menores de ocho años, sufre en aquel país las consecuencias de una mala dentadura.

Las estadísticas escolares son en Colombia bastante alarmantes y el ejercicio de la medicina nos muestra no menos de un 90% de niños con dientes descalcificados, sea en los examinados en consulta o en las escuelas.

Resulta de este breve análisis que la caries dentaria es hoy un flagelo de los pueblos civilizados y que el hombre de la época presente, con todo y su cultura, no puede oponer al salvaje, la calidad de dentadura de que éste está dotado. Los dientes forrados en oro o platino, las dentaduras postizas, demuestran que el hombre civilizado paga en forma bien cara y dolorosa sus refinamientos en el comer.

Todas las teorías sobre las posibles causas de la caries dentaria se reducen hoy solamente a la tesis alimenticia. Todo tiende a probarnos que las comidas poco refinadas y en parte crudas, favorecen la robustez e integridad dental. No menos evidente es el factor de la alimentación sencilla y nutritiva. El doctor Conrado D'Alise estudiando en la ciudad de New York la buena o mala dentadura de muchos habitantes de esta gran ciudad, observó siempre la buena, magnífica calidad de los dientes entre los elementos italianos. La base de la alimentación en ellos consiste en pastas, verduras, frutas frescas, bastante pan, carne y nada de dulce.

Pattison y Mellanby, dos investigadores ingleses a quienes ha preocupado en grado máximo este asunto de las relaciones que pueda haber entre alimentación y caries dentaria, encuentran que un régimen formado de cereales, especialmente por avena, es desfavorable a la buena dentadura porque se produce así una disminución del contenido en calcio de la saliva. Según Zullig, es el calcio salivar el que puede prevenir la extensión de la caries depositándose donde haya principiado, llenando así una función verdaderamente curativa que se suma a la preventiva que desempeña.

En la observación clínica, los doctores Nelson, Drain y Boyd, de los Estados Unidos, hacen observaciones no menos interesantes

respecto de lo que ocurre en los niños diabéticos en los cuales la caries dentaria es rara o si existe, no progresa. Atribuyen este fenómeno los citados autores, a que estos niños están sometidos a un régimen restringido en azúcares y en cereales. Han llevado ellos su observación a niños no diabéticos en quienes han logrado detener procesos de caries dentarias mediante una alimentación pobre en hidratos de carbono y mesurada en azúcares.

En 1932, el Profesor Morhardt, jefe de una expedición sanitaria inglesa, encuentra en el Atlántico una pequeña isla llamada "Tristan Da Cunha", habitada por 163 personas, en quienes no encontró caries ni piorrea a pesar de su falta de higiene o aseo dental. Al investigar la alimentación de estos habitantes encuentra que su régimen está formado por huevos, pescado, papa y leche. En cambio nunca comían ni cereales, ni harinas, ni pan. Esta observación confirma, pues, la que hacen los clínicos que se ocupan del cuidado de niños diabéticos y la afirmación de Pattison y su compañero de que la alimentación de cereales baja o disminuye el calcio salival.

Coincidiendo con estas observaciones de clínicos y fisiólogos ingleses y americanos, el doctor Maxime H. Kuczynsky-Godard, en estudio muy interesante que ha llevado a cabo en los pobladores del valle de Guayabamba en el Perú, donde predomina la industria del trapiche, anota la excesiva frecuencia de dientes cariados en todas estas gentes cuya alimentación está constituida por dulce bajo forma de panela (chancaca en el Perú), la cual se toma desde los primeros días del nacimiento, administrada por la mamá que busca con este entretenimiento hacer cesar el llanto y el grito del niño.

En el Perú como en Colombia se hace, pues, desde los primeros meses, un verdadero baño de la dentadura en soluciones fuertes de azúcar, a lo cual viene a agregarse más tarde, el hábito tan generalizado y permanente, de chupar dulce y comer solamente una ración alimenticia constituida por harinas y pobre en leche, mantequilla, frutas y verduras. Cuando ya el niño o el adulto son víctimas de una pésima dentadura, buscamos inútilmente remediar el daño con drogas o específicos o añadiendo alimentos a la dieta. Como lo observan Koehne y Bunting, para la prevención de la caries, es más importante lo que se elimina de la dieta que lo que se añade para establecer un equilibrio alimenticio.

Se cumplen también así, las observaciones tan valiosas que hace en las regiones del Perené, Weston A. Price, y según las cuales, la supremacía de la alimentación indígena sobre la que adopta el colono pobre, corrobora la repercusión de la alimentación sobre huesos y dientes.

Aun cuando pueda ser prematuro llegar a alguna conclusión respecto de la calidad o clase de alimentación que favorezca la ca-

ries dentaria, está bien llamar la atención hacia la necesidad de modificar en Colombia el régimen alimenticio de niños y adultos especialmente los primeros, en el sentido de disminuir de la alimentación el dulce, que entre nosotros es la golosina habitual del niño, así como introducir variaciones en el régimen, mezclando en él la leche, pequeñas dosis de aceite de hígado de bacalao, frutas, limón especialmente, huevos y verduras como las acelgas. No olvidemos que la constitución química de los dientes indica su riqueza en calcio y que esta sal, así como su metabolismo, están solamente regidos por la alimentación en concordancia con glándulas de secreción interna.