

Dietas y Denticiones

Por "dieta" entienden unos la abstención total de alimentos, otros entienden la prohibición de ciertos alimentos durante enfermedades o intervenciones quirúrgicas; DIETA, es el régimen metódico y arreglado en el uso de alimentos; el régimen alimenticio cotidiano conveniente.

Hasta hace muy poco se da a los estudios dietéticos la importancia debida; todavía encontramos aquellos que recomiendan tal o cual alimento arbitrariamente, y otros que candidamente creen que el instinto y el apetito son suficientes para guiar al paciente al feliz desenlace de sus dolencias metabólicas.

No han llegado las investigaciones sobre los alimentos y sus efectos, hasta el punto donde todos estén de acuerdo sobre las partes básicas o fundamentales, ni las diferentes teorías comprobadas. Sin embargo se ha adelantado, y esos adelantos deben ser cuidadosamente estudiados.

En estos apuntes, sobre dietas y denticiones, quiero esclarecer que debido a nuestra dedicación al arte más que a la ciencia de nuestra profesión, a nuestro li-

mitadísimo trabajo de laboratorio, y otros inconvenientes netamente nuestros, es imposible llevar a cabo experimentos originales y al mismo tiempo científicos. Los resultados aquí expresados serán una combinación de trabajos de autores extranjeros y observaciones tan científicas como pueden ser compatibles con una práctica privada.

El estado de la boca de un individuo puede hasta cierto punto, servir de indicio sobre el estado de su metabolismo. Refleja igualmente sus excesos y sus deficiencias, el uso excesivo de hidratos de carbono y la avitaminosis. El estomatólogo está en posición de observar varios trastornos metabólicos, antes que éstos produzcan síntomas, de tal naturaleza que obliguen al paciente a buscar tratamiento médico.

La boca parece ser un "locus minora resistencia" debido tal vez al mediano o poco cuidado que les dispensamos, a la falta de estímulos que recibe de nuestros refinados y casi predigeridos alimentos, etc., lo que la pre-

Por el pasado brillante, por el presente sólido y prestigiado y por el entusiasmo cada día mayor que se advierte en las filas de la sociedad, podemos sin lugar a equivocarnos, presagiar un futuro esplendoroso. Que traerá, con beneficios abundantes, la intensa alegría de haber contribuido al engrandecimiento y prosperidad de Honduras.

Tegucigalpa, julio de 1934.

dispone a toda clase de infecciones, ya crónicas, ya agudas.

Las enfermedades de la boca están íntimamente ligadas con el régimen alimenticio del individuo. Las causas predisponentes de las afecciones bucales son varias — pero la menos reconocida y hasta cierto punto la menos tratada es la de una dieta incorrecta. Y experimentos clínicos y análisis biológicos demuestran que la causa fundamental de un gran número de enfermedades que nos agobian, incluyendo caries dental especialmente, se encuentra en la deficiencia de factores esenciales del alimento.

Una dieta normal puede decirse, que consiste en adecuadas cantidades de: (a) proteínas vegetales y animales, (b) hidrocarburos o grasas; (c) hidratos de carbono o féculas, azúcares o celulosas; (ti.) sales inorgánicas, (e) vitaminas.

La "cantidad adecuada" no es una frase tan vaga como pudiéramos creer; varía entre ciertos límites con el individuo, pero, bien puede calcularse matemáticamente, trabajo que, naturalmente, ya está fuera de las actividades del odontólogo y requiere con frecuencia los servicios de un especialista en el ramo.

¹ Entre nosotros raras veces se encuentran deficiencias de proteínas, debido a que carne y frijoles constituyen gran parte del menú cotidiano. Ya que el organismo no tiene medios para almacenar proteínas, es de necesidad suplirlas diariamente. Se considera que de 75 a 100 gms.

diarios son suficientes para un metabolismo normal. Las proteínas desempeñan principalmente tres funciones importantes en la economía del cuerpo: (a) Reparar el **proto-plasma** celular; (b) Ejercer una acción dinámica específica sobre el organismo; (c) Transformarse en calor (glucosa y urea)

Hidratos de carbono, féculas, azúcares, o celulosas deben formar del 50 al 60 % de la dieta normal. Sus funciones principales puede decirse que son: (a) suministrar el calor necesario; (b) ayudar a la combustión de las grasas (proteger contra la formación de cuerpos oxibutíricos) (c) producción de agua, probablemente hasta el 50 %.

Es en los hidratos de carbono donde encontramos los excesos. En **nuestro** país donde el régimen alimenticio muy a menudo está a cargo de la cocinera, encontramos gran exceso de pastas harináceas, féculas y azúcares en las comidas. Las confituras, como postre y entre las comidas, vienen a poner en verdadero desequilibrio la proporción ácido-básica del cuerpo. Una dieta con un exceso de hidrato de carbono tiende a producir una acidosis debida a su oxidación insuficiente y la alcalinidad de la saliva es reducida. Tal reducción en el p H de la saliva, trae consigo uno de los factores predisponentes a la carie dentaria.

La cantidad normal, según autores americanos, para aquellas regiones, es de 250 gms. diarios. Entre nosotros sería casi imposible reducir a este grado el consumo de hidratos de carbono, pe-

ro el resultado de varias observaciones me hace creer que de 500 a 750 gms. diarios no traen consigo mayores trastornos metabólicos.

De las grasas o hidrocarburos diré que sólo en raros casos ocasionan trastornos metabólicos.

Las sales inorgánicas son a mi parecer importantísimas; las encontramos en combinaciones solubles e insolubles, orgánicas e inorgánicas. Las funciones más importantes de las sales, ya sea que existan en combinaciones orgánicas o inorgánicas son: (a) mantener el equilibrio osmótico (b) producir el intercambio de oxígeno y anhídrido carbónico (c) influir en la permeabilidad de la membrana celular (d) contribuir a la irritabilidad de músculos y nervios, hacia los diferentes estímulos. La importancia de las sales **inorgánicas**³ es la misma para la boca que para el cuerpo en general y según su importancia pueden seguir este orden:

- 1.—Calcio.
- 2.—Potasio.
- 3.—Azufre.
- 4.—Sodio.
- 5.—Iodo.
- 6.—Cloro.
- 7.—Magnesio
8. Manganeso
- 9.—Hierro.
- 10.—Litio. 11.—Boro.
- 12.—Flour.

Como cloruros, fosfatos, sulfatas y carbonatas¹. Es necesario, pues, ver que en un régimen alimenticio bien equilibrado, estén incluidas tales sales como calcio, fósforo, iodo, hierro.

El cloruro de sodio es la sal más abundante, tíen 3 a 4 gms. diarios llenan los requisitos. Esta cantidad es especialmente necesaria si la dieta está en su **mayoría** compuesta de verduras. Un exceso de cloruro de sodio reduce el contenido de nitrógeno y puede causar hiper-diurésis.

Las sales más importantes de fósforo son inorgánicas, pero el fósforo útil al organismo es el orgánico, es decir, el que ha entrado ya en combinaciones orgánicas.

El nivel de fósforo es de 0.88 gms., pero para mantener tal nivel es necesario el consumo diario de 1.32 gms. Este equilibrio es posible solamente atendiendo debidamente a las cantidades de calcio y magnesio ingeridas. En el alimento que se encuentra mayor cantidad de fósforo es el queso. Más o menos 4 onzas de queso al día suministran la cantidad necesaria.

Las sales de calcio son también de mucha importancia para el odontólogo. Se encuentra¹ en forma insoluble en los dientes y en los huesos. En forma soluble en fluidos del cuerpo. Las funciones más importantes en su estado soluble son: (a) coagulación de la sangre; (b) contracciones musculares (responsable por la sístole cardíaca); (c) regulación del azúcar en la sangre; (d) mantener el equilibrio del agua en los tejidos.

El calcio es importantísimo durante el desarrollo y crecimiento de los niños; el raquitismo en grados apenas perceptibles, es frecuentísimo en los niños, debido al trastorno del me-

tabolismo del calcio; pero sólo es diagnosticado cuando causa trastornos muy serios.

Un gran número de pediatras rutinariamente recomiendan aceite de hígado de bacalao, luz solar y extracto de malta, que favorecen el metabolismo del calcio.

El calcio necesario para mantener el equilibrio es de 0.63 gms. pero es preciso suministrar 1.5 gms. de CaO para mantenerlo. La leche contiene calcio en condiciones de más fácil asimilación.

Es aquí donde entra el error en la mayoría de los casos de prescripción del calcio. Este no es asimilable por el organismo sin luz solar y vitamina D. Frecuentemente encontramos casos en que ha sido prescrito inútil-

mente a pesar de las grandes cantidades de cloruro y lactato de calcio ingeridos.

Entre las sales de calcio que prescribimos más frecuentemente está el cloruro que tiene el inconveniente de ser muy irritante. El lactato de calcio es más fácilmente asimilable y menos irritante. El gluconato de calcio que aún no recetamos por no tenerlo en las farmacias, es el más aceptable. Hoy día se usa cuando es necesario recetar por la vía gástrica pues es tolerado en cualquier cantidad sin trastornos.

Incluyendo en la dieta del paciente, tres gramos de grasa por kilo de peso, se ayudará mucho a la absorción del calcio.

Una dieta de leche, huevos, fruta y legumbre dará fácilmen-

te al paciente 1.5 gms. de calcio diarios.

Las sales de hierro y yodo deben ser tomadas en cuenta en el estudio del régimen alimenticio.

El último componente del conjunto alimenticio son las vitaminas. En pocos lugares no es dado observar los efectos de éstos factores esenciales del alimento, como en la boca.

De las vitaminas enumeradas, A, B, C, D, E, H, son hasta ahora las más conocidas. De éstas las que más nos interesan puede decirse son: la A, B, C y D, pues están íntimamente ligadas con el desarrollo y mantención del aparato masticatorio.

La vitamina A es el factor preventivo de un sin número de infecciones de los pulmones, de los senos, oídos, piel, vejiga y especialmente ojos. Esta vitamina es necesaria para el desarrollo normal de los niños. El uso del aceite de hígado de Bacalao o aceite de hígado de Mero es preferible en casos de niños normales al Ergosterol irradiado (viosterol, Vigantol, etc.) El uso de este último suministra solamente vitamina D, la cual, por sí sola puede llevar a la hipervitaminosis predisponente de grandes infecciones de la apófisis mastoide y la pielonefritis. La vitamina A se encuentra en grandes cantidades en las grasas, mantequilla, leche, etc.

La vitamina B es el factor esencial en nuestro campo, contra el escorbuto. Entre nosotros no existe el escorbuto clásico, franco, pero sí existe el escorbuto incipiente. Este es reconocido o no como gingivitis simple. Estas son las gingivitis de las

personas que se encuentran sometidas a "dietas rigurosas." Son aquellas gingivitis que no mejoran a pesar de haber usado todo tratamiento recomendable. Esta vitamina se encuentra en frutas, verduras, levaduras, etc.

La vitamina C se considera como esencial en la prevención de la carie dental, e inflamaciones de la mucosa bucal. Se encuentra como la vitamina B, en las frutas frescas, verduras, etc.

La vitamina D es el factor necesario para el metabolismo del calcio y del fósforo; síntomas característicos de la falta de vitamina D son el raquitismo, la reducción de la acidez gástrica y de la concentración del calcio el crecimiento tardío y calcificación defectuosa de los dientes y huesos. La vitamina D se encuentra en grandes cantidades en el aceite de hígado de bacalao, yema de huevo, leche etc.

Se recomienda el uso del jugo de naranja y aceites de hígado de bacalao en los niños desde la edad de un mes, como tratamiento profiláctico rutinario, contra afecciones bucales.

Estos apuntes indican que la dieta es un factor importante para prevenir y combatir las inflamaciones y trastornos de los tejidos bucales, y sugiere que la carie dental puede ser un síntoma *de distrofia* que puede ser-prevenido con un régimen alimenticio apropiado.

H. D. Guilbert.