

JOSÉ IGNACIO ZALBA ELIZARI DENTISTA EXPERTO EN PREVENCIÓN

“Las caries surgen con el cultivo de la remolacha azucarera”

En el Paleolítico se necesitaban los dientes para sobrevivir, pero con la aparición del horno (Neolítico) no fueron tan necesarios. Zalba dio una charla en Atapuerca (Burgos) sobre el origen de la salud dental

SONSOLES ECHAVARREN Pamplona

El hombre del Paleolítico necesitaba los dientes para masticar la carne de los animales crudos, las plantas y la fruta de los árboles. En el Neolítico, con la aparición de los primeros hornos y los alimentos cocinados más blandos, ya no fueron tan necesarios para sobrevivir. Y con la conquista de América y la Revolución Industrial, llegaron la caña de azúcar y las primeras plantaciones de remolacha azucarera en Inglaterra, lo que generó la aparición de las caries. “El estudio de la salud dental de nuestros antepasados sirve para entender la situación actual de nuestras bocas y para ver cómo se vivía en sociedades naturales”. Así lo cree José Ignacio Zalba Elizari, un dentista nada convencional. Además de empastar muelas o hacer endodoncias, enseña a sus pacientes los hábitos de salud generales y cómo prevenir las enfermedades de la boca. Pamplonés de 48 años y especialista en prevención en su centro del Segundo Ensanche, este odontólogo impartió una charla ayer en el Museo de la Evolución Humana de Atapuerca (Burgos) sobre el origen de la salud dental y la evolución de las caries.

Dice que en el Paleolítico no había caries...

Ni problemas de las encías o maloclusiones (mal alineamiento de los dientes, lo que en muchos casos requiere de ortodoncias). En esa época se necesitaban los dientes para sobrevivir. La vida era brutal y corta y había que comer alimentos crudos y duros.



El dentista José Ignacio Zalba, en su consulta de la calle Gorriti, en el II Ensanche de Pamplona. EDUARDO BUXENS

No se ha encontrado ningún cráneo desdentado.

La situación cambia años después, en el Neolítico...

Entonces aparecen los asentamientos de grupos humanos que se hacen muy atractivos para las bacterias porque les ofrecemos comida de forma regular. La vida en grupo permite el contagio de unos a otros y empiezan a desarrollarse enfermedades infecciosas, como la caries (aunque hay pocos casos). Además, con la aparición de los primeros hornos, que permiten cocinar los alimentos, los dientes ya no son necesarios para la supervivencia.

¿Cómo continúa la evolución?

En la Edad Media se inventan los cubiertos (cuchara y cuchillo; el tenedor es posterior) y se dejan de utilizar los dientes incisivos (las palas y los otros delanteros) para cortar los alimentos. Pero es con la Conquista de América y la llegada de la caña de azúcar, el cacao, la patata... y la Revolución Industrial en siglo XVIII y el comienzo del cultivo de remolacha azucarera en Inglaterra, cuando surgen más problemas de caries y de encías.

¿Porque se toma más azúcar?

Eso es. Desde el siglo XVIII el azúcar entra a formar parte de la mayoría de nuestros alimentos. Nuestra biología está preparada para comer grasa y azúcar en cantidades industriales porque era un método de supervivencia (de almacenar para momentos de escasez). Pero antes solo se podía acceder al azúcar a través de las frutas y desde el siglo XVIII está presente en muchos alimentos (dulces, refrescos...). Además, tenemos grabado que lo dulce es algo bueno (en la naturaleza una

fruta verde está ácida, si está amarga está mala y si está dulce es que está buena).

Animales sin caries

¿Qué más cambios ha habido para que se estropeen los dientes?

Nuestros dientes genéticamente están preparados para vivir en un entorno de mucha presión y cargas. Las dietas, en la Prehistoria, eran muy duras, abrasivas y poco nutritivas. Un orangután, por ejemplo, tiene que estar el 80% de las horas de luz solar comiendo para obtener los nutrientes esenciales para su vida. Nosotros, sin embargo, en una hora ya lo tenemos. Estas dietas blandas no generan los estímulos de desarrollo y no se utilizan los dientes que se deberían utilizar. No ejercitamos los maxilares ni la mandíbula y la muela del juicio no tienen sitio para salir, lo que provoca malas alineaciones de los dientes y necesidad de ortodoncia. En un medio natural, los animales no tienen caries, problemas de encías o maloclusiones. Tampoco obesidad o diabetes. Pero si los traemos al mundo desarrollado (animales domésti-

Zanahorias y bocadillos para evitar ortodoncias

Zanahorias, manzanas o bocadillos. Los niños deben llevar una dieta dura para evitar llevar ortodoncia, los aparatos para corregir la posición de los dientes que están a la orden del día. Así lo cree el odontólogo pamplonés especialista en prevención José Ignacio Zalba Elizari. “Tendemos a darles muchos purés, yogures, tortillas... Y los dientes solo se desarrollan con la masticación”, apunta. Y añade otros dos factores para prevenir los aparatos que corrigen la posición de los dientes: masticar con los dos lados de la boca y respirar por la nariz. “Como tenemos dietas tan blandas, solo masticamos por un lado, lo que genera mucho desequilibrio. Con los dientes pasa como con los coches; si se usan se desgastan pero si no se utilizan, se estropean. Al no masticar por un lado, no se estimulan las glándulas salivales, que son uno de los mecanismos de protección de la boca, y se dañan los dientes”. Respirar por la nariz es algo también importante. “Aunque se respire por la boca, se puede corregir”.

cos o los de los zoológicos) las desarrollarán.

Así que las enfermedades de la boca son ahora algo habitual...

Tienen una alta prevalencia. El 99% de la población las va a sufrir si no se cuidan correctamente.

¿Qué hay que hacer para prevenir? ¿Lavarse los dientes?

No solo. Hay que prevenir ya desde los bebés. Se ha visto que los niños que maman tienen menos riesgo de llevar ortodoncia en el futuro. Al succionar la leche del pecho de la madre, hay que hacer una fuerza terrible, lo que genera un desarrollo de los músculos de la boca que con el biberón no se produce. El periodo crítico de la masticación es entre los 6 y 8 meses. A esa edad, aunque no tenga dientes, hay que darle cosas blandas para empezar a masticar...

En vez de los purés...

¡Claro! Si le introducimos la cuchara, el niño aprenderá a tragar pero no a masticar. En un medio natural no hay tortillitas, batidoras... Si cuidamos los factores bioquímicos (lo que comemos y bebemos) y los biofuncionales (cómo masticamos, respiramos y tragamos) evitaremos la mayoría de los problemas de salud.

SUS FRASES

“Los niños que maman tienen menos riesgo de llevar ortodoncia que los que han tomado biberón porque desarrollan más los músculos de la boca”

“El 99% de la población sufrirá enfermedades de la boca si no se cuidan correctamente”

VENTA EDIFICIO CON PARCELA URBANA DE 3000 M2 EN VENTAS DE ARRAITZ-ULTZAMA

Edificio de dos plantas con alrededor de 400 m2 construidos, dentro de una parcela urbana de alrededor de 3000 m2. Requiere rehabilitación integral.

Tratándose de un edificio del concejo, la venta se realizará mediante subasta pública siendo el precio mínimo de licitación 100000 €.

Los Interesad@s podrán contactar para más información y posibles visitas con el concejo Arraitz-Orkin (677 736 799/660 490098).

Fecha subasta pública 29 de julio a las 20 horas en la sede del concejo en Arraitz.

Talleres Divassón & Cap ALLIANCE

SE UNEN PARA OFRECER LA MÁXIMA

CALIDAD AL SERVICIO DEL AGRICULTOR

