

Nutrición antioxidante para la salud periodontal: recomendaciones prácticas para el control de la inflamación gingival

Mariel García Chagollán
Aldo Francisco Muñoz Jaimes
Francisco Javier Ríos López

¿Sabías que tu alimentación también cuida tus encías?

Cuando hablamos de la salud bucal, casi siempre pensamos en el cepillado y el hilo dental. Sin embargo, lo que comemos también influye directamente en la salud de nuestras encías.

La enfermedad periodontal, conocida comúnmente como enfermedad de las encías, afecta a más del 45% de la población adulta mundial, según la Organización Mundial de la Salud [1]. Se trata de una inflamación crónica que destruye progresivamente los tejidos que sostienen los dientes: la encía, el ligamento periodontal, el cemento radicular y el hueso alveolar. Si no se atiende, puede provocar movilidad dental, pérdida de piezas dentarias y un deterioro significativo de la calidad de vida, afectando la masticación, el habla y la autoestima.

Uno de los mecanismos que agrava esta enfermedad es el estrés oxidativo: un exceso de moléculas altamente reactivas llamadas radicales libres, que superan las defensas del organismo y dañan células y tejidos. En las encías, este proceso acelera la inflamación y destruye las estructuras de soporte dental [2] (figura 1).

Aquí es donde la nutrición entra en juego. La evidencia científica ha demostrado que ciertos compuestos presentes en los alimentos, como vitaminas antioxidantes, polifenoles y carotenoides, pueden ayudar a neutralizar estos radicales

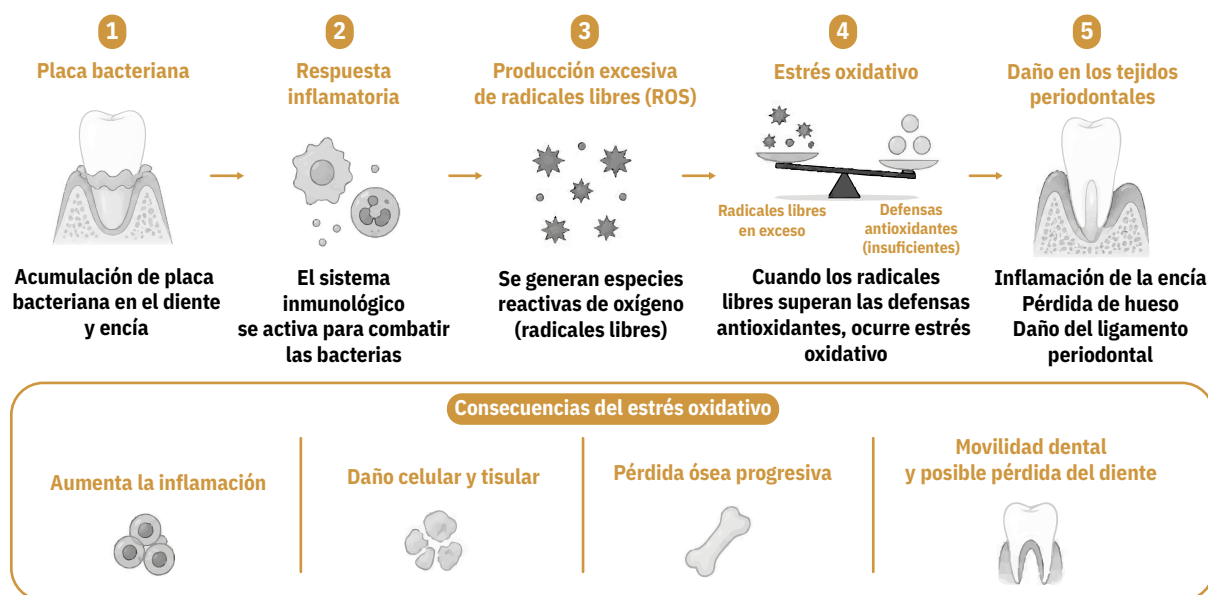
libres y reducir el daño oxidativo, contribuyendo así a la salud periodontal.

¿Qué son los antioxidantes y cómo protegen tus encías?

Los antioxidantes son compuestos capaces de neutralizar los radicales libres antes de que dañen las células. Se encuentran de forma natural en frutas, verduras, legumbres, semillas y especias (figura 2).

En el contexto periodontal, los antioxidantes con mayor respaldo científico son:

- **Vitamina C:** fundamental para la síntesis de colágeno —la proteína que da estructura a las encías— y para el funcionamiento del sistema inmunológico. Su deficiencia se ha asociado directamente con el agravamiento de la inflamación gingival. Se encuentra en guayaba, cítricos, kiwi, papaya, pimientos y fresas.
- **Vitamina E:** antioxidante liposoluble que protege las membranas celulares del daño por radicales libres. Presente en almendras, nueces, semillas y aceites vegetales como el de girasol y oliva.



El control de la placa bacteriana y una alimentación rica en antioxidantes ayudan a reducir el estrés oxidativo, disminuir la inflamación y proteger los tejidos que sostienen los dientes

Figura 1. Estrés oxidativo y enfermedad periodontal.

Los antioxidantes ayudan a neutralizar los radicales libres, disminuir la inflamación y favorecer la reparación de los tejidos gingivales



Una alimentación variada, rica en frutas, verduras, semillas y especias puede ser un gran aliado para la prevención y el manejo de la enfermedad periodontal

Figura 2. Antioxidantes dietéticos y salud de las encías.

- ▶ **Polifenoles:** compuestos bioactivos con propiedades antiinflamatorias y antimicrobianas demostradas. Algunos estudios señalan que pueden interferir con el crecimiento de bacterias relacionadas con la enfermedad periodontal [3]. Se encuentran en frutos rojos, uva, granada, cacao, manzana y té verde.
- ▶ **Curcumina:** compuesto activo de la cúrcuma que inhibe el factor de transcripción NF-κB y reduce citocinas proinflamatorias como TNF-α e IL-1β. Estudios clínicos han mostrado resultados prometedores en la reducción de la inflamación gingival cuando se utiliza junto al tratamiento periodontal convencional [4].
- ▶ **Carotenoides:** pigmentos naturales presentes en frutas y verduras de colores intensos (betacaroteno, licopeno, luteína). Se ha observado una asociación inversa entre su ingesta y la severidad de la enfermedad pe-

riodontal [5]. Están presentes en zanahoria, tomate, espinaca, calabaza y mango.

Recomendaciones prácticas para cuidar tu salud periodontal

Las siguientes recomendaciones están basadas en evidencia científica y deben entenderse como medidas complementarias, no sustitutivas del tratamiento odontológico profesional:

- ▶ Consume frutas y verduras de colores variados todos los días. La variedad garantiza un aporte amplio de vitaminas C y E, polifenoles y carotenoides.
- ▶ Incorpora té verde, frutos rojos y granada en tu alimentación. Son fuentes especialmente ricas en polifenoles con actividad antiinflamatoria.
- ▶ Añade pequeñas porciones de frutos secos y semillas. Almendras, nueces y semillas de girasol aportan vitamina E y grasas saludables.

- Integra la cúrcuma en tu cocina diaria. Puedes añadirla a sopas, arroces o guisos para aprovechar los beneficios de la curcumina.
- Reduce el consumo de alimentos ultraprocesados, azúcares refinados y grasas trans, ya que favorecen la inflamación sistémica y pueden agravar la enfermedad periodontal.
- Mantén una higiene oral adecuada: cepíllate con técnica correcta al menos dos veces al día, usa hilo dental diariamente y visita a tu odontólogo de forma regular. La nutrición no sustituye estas prácticas.

Nota importante

Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, consulta siempre con un profesional de la salud (médico, nutriólogo u odontólogo), especialmente si padeces alguna enfermedad crónica o te encuentras en tratamiento periodontal activo.

Conclusiones

La enfermedad periodontal no solo afecta la boca: se relaciona con la salud general del organismo e impacta significativamente la calidad de vida. El estrés oxidativo es uno de los mecanismos que acelera su progresión, y la nutrición antioxidante representa una herramienta coadyuvante con respaldo científico creciente.

Incorporar alimentos ricos en vitamina C, vitamina E, polifenoles, curcumina y carotenoides en la dieta diaria puede

contribuir a reducir la inflamación gingival y apoyar la respuesta del organismo frente a la enfermedad periodontal. Sin embargo, estas medidas siempre deben acompañar y nunca reemplazar tanto el tratamiento odontológico convencional como los hábitos de higiene oral.

Recuerda: cuidar la salud periodontal también empieza en el plato.

Referencias

1. World Health Organization. Oral health. *Key facts*. WHO; 2023. Disponible en: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/oral-health>
2. Szczepanik FSC, Grossi ML, Casati M, *et al*. Periodontitis is an inflammatory disease of oxidative stress. *Periodontology 2000*. 2020;84(1):45–68. Disponible en: <https://doi.org/10.1111/prd.12342>
3. Santonocito S, Polizzi A, Tuminello L, *et al*. Dietary factors affecting the periodontal disease: systematic review. *Clinical, Cosmetic and Investigational Dentistry*. 2021;13:283–292. Disponible en: <https://doi.org/10.2147/CCIDE.S288137>
4. Solomon SM, Şurlin P, Solomon O, *et al*. Curcumin and its analogues as possible tools in periodontitis management. *Pharmaceutics*. 2022;14(5):982. Disponible en: <https://doi.org/10.3390/pharmaceutics14050982>
5. Varela-López A, Navarro-Hortal MD, Giampieri F, *et al*. Nutraceuticals in periodontal health: A systematic review on the role of vitamins. *Molecules*. 2022;27(1):235. Disponible en: <https://doi.org/10.3390/molecules27010235>



Mariel García Chagollán Departamento de Fisiología, Centro Universitario de Ciencias de la Salud (CUCS), Universidad de Guadalajara (UdeG).

Aldo Francisco Muñoz Jaimes Licenciatura en Nutrición, CUCS, UdeG.

Francisco Javier Ríos López Licenciatura en Cirujano Dentista, CUCS, UdeG.

Contacto: chagollan@academicos.udg.mx