



Según un estudio publicado en la Revista de Investigación Periodontal, que muestra las propiedades antibacterianas del extracto de mora, podría ayudar a prevenir o ayudar en el tratamiento de las enfermedades de las encías (gingivitis y periodontitis), las cuales, si no se tratan, pueden evolucionar con la pérdida de dientes.

Inhiben el crecimiento de la flora bacteriana bucal patógena, presente en la placa dental y en la enfermedad periodontal.

Las moras son ricas en vitaminas A, B1, B2, C, E, en minerales como potasio, fósforo, hierro, sodio, magnesio, manganeso, selenio, zinc, cobre y calcio, y otros componentes como ácido fólico y niacina.

***LAS MORAS** son buenas para las encías*

El extracto natural de moras ha sido previamente vinculado con el bloqueo de la propagación de las células cancerosas, y, si se compara con otras frutas rojas como el arándano, grosella, frambuesa, y fresas cultivadas y silvestres, las moras mostraron la mayor capacidad antioxidante. Esta función previene la enfermedad periodontal, ayuda a retrasar los síntomas prematuros de envejecimiento y a prevenir enfermedades cardiovasculares y relacionadas con el cáncer.

Los antioxidantes son compuestos fitoquímicos, presentes de forma natural en los vegetales y no en los animales, con propiedades antibacterianas, antifúngicas e insecticidas que protegen a la planta frente a posibles agresores (bacterias, hongos, parásitos, insectos). Además protegen a las células de del efecto corrosivo del oxígeno. El ser humano obtiene los antioxidantes a través de la alimentación.

Aunque el estudio es prometedor, es importante recordar que el uso de moras en la prevención y tratamiento de la enfermedad de las encías debe estar acompañado con el mantenimiento de una buena rutina de higiene oral. Cepillarse los dientes dos minutos tres veces al día con una pasta dental con flúor, visitando al dentista periódicamente, con la frecuencia que recomiendan, y la limpieza entre los dientes

utilizando cepillos interdentales o seda realmente le ayudará a desarrollar una buena salud oral. Tener una dieta saludable y equilibrada con al menos cinco porciones de frutas y verduras al día y la reducción o eliminación de las bebidas azucaradas beneficiará tanto a la salud de su boca como a la de todo el cuerpo.

Consejos para aprovechar las propiedades de las moras.

1. Intentar consumir moras de forma regular. Cuando no es temporada, se pueden consumir congeladas o sustituirlas por otros frutos rojos (arándanos, fresas, frambuesas).
2. Las moras deben comprarse en el punto justo de maduración, ya que, no maduran de forma natural fuera del árbol. Una vez compradas deben conservarse en frigorífico en bandejas abiertas, y consumirse a los pocos días.
3. No deben almacenarse lavadas. Hacerlo justo antes de consumirlas.

Dr. Andrés Mesquida Riera
Médico Estomatólogo
Vicepresidente del Colegio de Dentistas de Baleares