

OIL PULLING E IGIENE ORALE



Come spesso accade in materia di medicina naturale, un rimedio tradizionale noto da millenni viene dimenticato o considerato obsoleto finché un ricercatore non decide di condurre delle ricerche applicando un metodo scientifico alla tradizione, dimostrandone la validità.

È il caso dell'oil pulling una pratica che la medicina ayurvedica conosce da millenni, menzionata nella Charaka Samhita – un antico testo medico – che consiste nell'eseguire sciacqui orali con l'olio.

Grazie alle ricerche del medico russo F. Karach l'oil pulling è conosciuto anche in occidente.

Ma cosa avrebbe di tanto straordinario questo tipo di sciacquo?

Presto detto. Il procedimento consente di rimuovere batteri e tossine dalla cavità orale, promuovendo la salute dei denti, riducendo l'incidenza della carie, migliorando i problemi gengivali e l'alitosi, ma non solo. Eliminando le tossine e i batteri dalla nostra bocca, l'oil pulling consente al nostro organismo, in particolare al sistema immunitario, di non essere "distratto" da queste sostanze estranee, lasciandolo libero di occuparsi di questioni più importanti.

Cosa è esattamente l'oil pulling?

Questa pratica consiste nell'eseguire uno sciacquo con un cucchiaino di olio della durata di circa 15-20 minuti. L'olio viene spinto e tirato all'interno della bocca in modo che passi tra i denti e venga a contatto con tutta la superficie della cavità orale. Al termine dei 20 minuti l'olio (che sarà diventato bianco, poiché è stato emulsionato con la saliva) deve essere sputato, perché è ricco di tossine e batteri. Il momento migliore per eseguire l'oil pulling è la mattina, appena svegli a digiuno, infatti dopo il riposo notturno la quantità di batteri e tossine nella nostra bocca è massima.

L'oil pulling deve essere eseguito necessariamente con un olio extravergine, puro, spremuto a freddo. Solitamente vengono utilizzati l'olio di sesamo, di girasole o di cocco. In particolare l'olio di cocco presenta alcuni vantaggi: ha un sapore delicato, quindi specialmente per chi si avvicina per la prima volta all'oil pulling potrebbe essere più piacevole; ha spiccate proprietà antimicrobiche, in particolare studi clinici sono stati condotti sulla capacità dell'olio di cocco di eliminare lo *Streptococcus mutans*, responsabile della carie dentale.

L'olio di cocco ha un elevato indice di saponificazione. Esso contiene acido laurico che reagisce con gli alcali presenti nella saliva, formando sostanze con effetto tensioattivo-simile che contribuiscono a rimuovere batteri e placca dai denti e ne riducono l'adesione sulla superficie dentale e sulle mucose. L'acido laurico inoltre possiede effetti antimicrobici e antinfiammatori.

Studi clinici

Anand et al Hanno dimostrato che l'utilizzo di questa pratica per 40 giorni ha portato ad una riduzione del 20% dei batteri presenti nella bocca dei soggetti in esame.

Un altro studio ha dimostrato una riduzione di placca e batteri del 50% dopo 4 settimane di trattamento, con risultati comparabili a quelli ottenuti con l'utilizzo di clorexidina.

Il Dottor Bruce Fife consiglia, in caso di carie frequenti, infezioni del cavo orale o gengiviti, l'uso del cosiddetto olio di cocco medicato ovvero 1 cucchiaino di olio di cocco e 1-2 gocce di olio essenziale di origano o di chiodi di garofano.

L'uso degli oli essenziali è sconsigliato in gravidanza, nei bambini, in caso di asma o infiammazione dello stomaco, per questo è sempre consigliato chiedere ad un esperto prima di utilizzarli e evitare sempre il fai da te.

Anand T.D., Pothiraj C., Gopinath R.M., Kayalvizhi B. Effect of oil-pulling on dental caries causing bacteria. *Afr J Microbiol Res.* 2008;2:63–66.

Peedikayil F.C., Sreenivasan P., Narayanan A. Effect of coconut oil in plaque related gingivitis – a preliminary report. *Niger Med J.* 2015;56:143–147.