

Resumo extraído do *Journal of Clinical Periodontology*, volume 46, número 3 (março 2019), 382-395.

Diretores: Phoebus Madianos, Andreas Stavropoulos (Comissão Científica da EFP)

Relatores:

Rebecca Loo-Kirana, Madeline Kosho, Ioannis Kouvaras, Konstantinos Kosmidis, Suraya Menke, Nektarios Tsoromokos, Gerasimos Karlis, Kirsten Buurma, Dimitris Vasdravellis, and Alexander Verhelst com Dr Monique Danser e Prof. Bruno Loos

Instituição:

Preparado pelos alunos do Programa de pós-graduação em Periodontologia, Academic Centre for Dentistry Amsterdam (ACTA), Holanda

Tradutor:

Susana Noronha. Presidente da Sociedade Portuguesa de Periodontologia e Implantes (SPPI)

estudo

Uma dieta anti-inflamatória pode reduzir a gengivite

Autores:

Johan P. Woelber, Maximilian Gärtner, Lilian Breuninger, Annette Anderson, Daniel König, Elmar Hellwig, Ali Al Ahmad, Kirstin Vach, Andreas Dötsch, Petra Ratka Krüger, Christian Tennert

Datos relevantes

A gengivite, uma condição inflamatória altamente prevalente, é um pré-requisito para o desenvolvimento da doença periodontal mais destrutiva, a periodontite.

A acumulação não controlada de placa bacteriana pode resultar em gengivite, que pode ser agravada pela chamada "dieta ocidental" - rica em hidratos de carbono processados e ácidos gordos (saturados, trans e ômega-6) e baixa em micronutrientes e fibras.

Este tipo de dieta pode promover inflamação sistémica através de inflamação vascular e disfunção endotelial. Como resultado, a passagem de componentes do plasma na região subgengival, pode beneficiar o crescimento de patógenos específicos e perturbar ainda mais a aptidão imunológica. Uma dieta rica em hidratos de carbono também pode aumentar a acumulação de placa bacteriana. Estes fenómenos podem alterar o ecossistema oral e tornar o periodonto vulnerável à gengivite.

Para romper esse círculo vicioso de inflamação e acumulação de placa, foi sugerido que uma dieta saudável ("anti-inflamatória") pode reduzir a inflamação gengival e, finalmente, melhorar a saúde bucal.

Objetivos

O principal objetivo foi avaliar o efeito na inflamação gengival de uma dieta saudável em comparação com uma dieta "ocidental", durante um período de oito semanas. Os efeitos sobre o microbioma subgengival e sobre os parâmetros químicos sanguíneos também foram avaliados.

Material e métodos

Este foi um ensaio clínico controlado randomizado, cego, com 30 indivíduos, alocados aleatoriamente no grupo experimental (n = 15, idade média de 27,2 anos) ou no grupo controlo (n = 15, idade média de 33,7 anos). Todos os participantes foram instruídos a abster-se de limpeza no espaço interproximal durante o estudo.

Os critérios de inclusão foram um índice gengival médio (IG) de pelo menos 0,5 e consumo de uma dieta "ocidental", incluindo ingestão de hidratos de carbono processados > 45%. Os critérios de exclusão foram tabagismo, periodontite, doenças com risco de vida, toma de antibióticos (seis meses após o início do estudo ou durante o período do estudo), toma de medicamentos que influenciam a inflamação ou a hemorragia gengival, doenças relacionadas a hidratos de carbono ou insulina e gravidez ou amamentação.

Desde a fase inicial do estudo, e durante duas semanas, ambos os grupos consumiram uma dieta ocidental. Das duas às oito semanas, o grupo experimental mudou para uma dieta anti-inflamatória (AID) e o grupo controlo continuou com a dieta ocidental.

A dieta AID consistia em macronutrientes (eliminação de hidratos de carbono processados, ácidos gordos, ômega-3, menos proteínas animais industriais) e micronutrientes (vitaminas C e D, antioxidantes, fibras, plantas contendo nitratos).

O IG foi a principal variável avaliada, enquanto os desfechos secundários foram: índice de placa (PI), profundidade da sondagem periodontal (PPD), hemorragia à sondagem (BoP), área da superfície inflamada periodontal (PISA), índice de massa corporal (IMC), peso, microbioma subgengival e parâmetros bioquímicos plasmáticos.

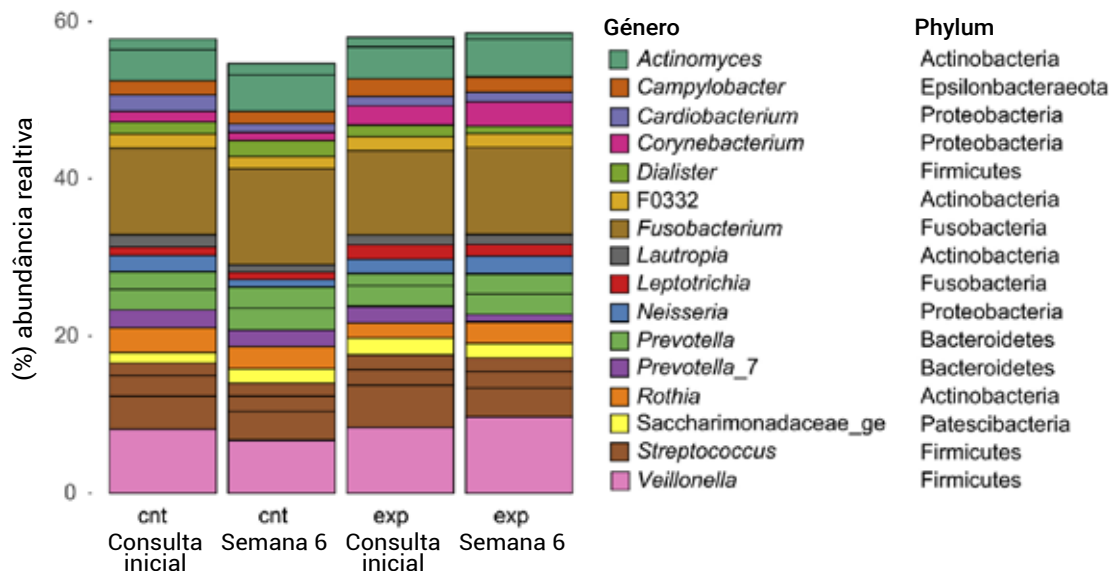
As medidas clínicas foram realizadas na consulta inicial, uma, duas, cinco, seis, sete e oito semanas. Os questionários alimentares foram preenchidos na primeira, sexta e oitava semanas e um diário alimentar na segunda, quinta e oitava semanas.

Foram recolhidas amostras de placa subgengival e química do sangue e analisadas às duas e oito semanas.

Figura

O microbioma subgingival nesta amostra limitada de indivíduos não mostrou diferenças significativas na abundância relativa das 20 unidades taxonômicas operacionais mais frequentes (OTU).

(cnt: grupo de controle, exp: grupo experimental)



Resultados

Variável primária (GI):

- O grupo experimental mostrou uma redução significativamente maior no IG quando comparado com o grupo controle: 1,03 - 0,61 vs 0,92 - 0,74.

Resultados secundários:

- Os participantes do grupo experimental mostraram uma perda de peso média significativa de 1,5 kg. Por outro lado, o grupo controle mostrou um ganho de peso médio de 0,5 kg.
- No grupo experimental, foi encontrado um aumento significativo no plasma dos níveis de vitamina D: 27,5 µg na linha de base vs 36,56 µg após oito semanas. Não houve aumento significativo

no grupo controle. A diferença entre o grupo experimental e o grupo controle foi estatisticamente significativa. Não foram encontradas diferenças em relação aos outros parâmetros bioquímicos plasmáticos.

- Ambos os grupos mostraram uma redução na BoP.
- Não foram encontradas diferenças entre os grupos quanto ao microbioma subgingival.
- A dieta no grupo experimental resultou em maior consumo de energia, menos hidratos de carbono, mais fibra, menos gordura, menos ácidos gordos saturados e menor ingestão de sal do que no grupo controle.

Limitações

- O tempo de acompanhamento de oito semanas foi relativamente curto, e o número de participantes neste estudo foi pequeno.
- Não houve padronização da ingestão de dieta, ingestão de bebidas (como bebidas alcoólicas) e higiene oral em casa.
- A atividade física pode ser um fator de confusão.
- Os índices iniciais do IG não foram altos (IG médio = 1) para nenhum grupo. Pequenas alterações no final do estudo podem, portanto, não ser clinicamente relevantes.

Conclusões e impacto

- Dentro das limitações deste estudo, pode-se concluir que a dieta saudável (anti-inflamatória) proposta pode ter um efeito positivo na redução dos níveis de inflamação gengival, pelo menos a curto prazo.
- A inflamação gengival pode ser reduzida mudando para uma dieta alimentar baseada em vegetais.
- Uma dieta saudável pode melhorar a aptidão imunológica do hospedeiro e também pode reduzir as reações inflamatórias aos biofilmes dentários.
- Portanto, aconselhamento dietético pode ser incluído no tratamento da gengivite.



O número 64 do JCP Digest é uma síntese do artigo "Uma dieta anti-inflamatória pode reduzir a gengivite" J Clin Periodontol. 2019; 46 (4): 481-490, DOI: 10.1111/jcpe.13094



www.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/jcpe.13094



Acesso para os membros da EFP: www.efp.org/members/jcp.php