

Alitosi, cause e rimedi naturali per gestire l'alito cattivo

Autore: francesca

Data: 09 Ottobre 2012



Non è una patologia grave, ma l'**alitosi** è un **disturbo imbarazzante** che spesso condiziona i rapporti sociali del soggetto che ne soffre. Anche se probabilmente non avete mai avuto modo di farci caso, l'alitosi è un disturbo molto frequente e pare che a soffrirne sia circa il 50% della popolazione mondiale.

Che cos'è l'alitosi?

L'alitosi, detta anche **bromopnea**, è un disturbo sgradevole causato da **patologie respiratorie e metaboliche**, e si differenzia da quello che generalmente definiamo "alito cattivo" poiché persiste anche a bocca chiusa. Esistono due diversi tipi di alitosi, una blanda l'altra più grave:

- Nella maggior parte dei casi si tratta di **alitosi transitoria** che si presenta soltanto in alcuni momenti della giornata e che si può tenere sotto controllo con un'[accurata igiene orale](#). Può

essere associata al consumo di determinati cibi e bevande come cipolle e aglio, ma soprattutto alcolici e tabacco. E' un disturbo, quindi, di cui possono soffrirne soprattutto i **fumatori**. Contribuiscono a scatenare l'alitosi transitoria anche alcuni farmaci che causano una diminuzione della salivazione come tranquillanti e antidepressivi.

- L'**alitosi patologica**, molto meno comune, può essere causata da varie patologie del cavo orale o problemi gastrointestinali e non è facile da gestire nonostante i pazienti che ne sono affetti abbiano un'impeccabile igiene orale. In questi casi bisognerà agire sulla patologia che scatena, tra gli altri, anche questo sintomo.

Come faccio a sapere se soffro di alitosi?

A chiunque può capitare di avere l'**alito pesante**, magari a causa di un pasto particolarmente speziato o di particolari alimenti che scatenano l'alito cattivo. E di sicuro è una delle cose che mette più imbarazzo. Se questi episodi sono frequenti, per togliersi ogni dubbio, ci si può sottoporre a un test tramite un apparecchio che aiuta a stabilire il livello di composti solforati (che causano l'alito cattivo) e indica anche la provenienza. In generale l'alitosi può essere connessa a un problema di bocca, naso o polmoni.

Prevenzione e cura dell'alitosi

Per eliminare definitivamente questo disturbo, soprattutto nei casi di alitosi patologica, bisognerà rivolgersi ad un medico, che dovrà prima inquadrarne le cause e poi agire localmente sul problema. Chi ne soffre in maniera **transitoria**, invece, dovrà innanzitutto rispettare le corrette abitudini di igiene orale, individuare i tipi di alimenti o bevande che provocano il cattivo alito, e ridurre il consumo o limitarlo solo ad alcuni momenti della giornata.

Combattere l'alitosi con l'igiene orale

- Pulizia dei denti dopo ogni pasto
- Utilizzo di dentifrici contenenti fluoro
- Utilizzo di collutorio e filo interdentale almeno la sera
- Utilizzo di uno spazzolino con setole morbide per spazzolare anche la lingua
- Controlli dentistici regolari e pulizia dei denti semestrale

Rimedi naturali per combattere l'alito cattivo

Limitare il consumo di alimenti o bevande che possono provocare l'alitosi, come cipolle, aglio, alcool, latte e derivati, quindi yogurt e formaggi, alimenti ad alto contenuto calorico come carni e salumi e spezie.

- Ridurre il consumo di tabacco
- Bere molta acqua durante la giornata, favorendo in tal modo la produzione di saliva.

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/salute-donna/alitosi-cause-e-rimedi-naturali-per-gestire-lalito-cattivo/>

Generato il 23/04/2025