

# DIENTE POR DIENTE

## Cuidados especiales para deportistas

Los deportistas debemos ser muy conscientes de la importancia de cuidar nuestra boca y acudir frecuentemente a revisión al odontólogo, puesto que cualquier patología puede influir en nuestro rendimiento. La Doctora Daniela Carranza, odontóloga y especialista en implantología y cirugía del Instituto Odontológico Profesor Sada, nos cuenta cuáles son las causas de los problemas odontológicos más frecuentes entre los deportistas y cómo podemos prevenirlos. [www.profesorsada.com](http://www.profesorsada.com)



## EL DOPING NATURAL

### Máxima potencia en tu "batido rojo"

No tienes más que añadir jugo de remolacha a tus batidos de fruta o verdura para incrementar el flujo de sangre oxigenada a tus músculos. Su contenido en nitratos mejora la función cardíaca y el rendimiento físico, como demuestran varios estudios científicos. Una buena combinación para mejorar tu rendimiento, que además es rica en antioxidantes, es mezclar piña, naranja, zanahoria y remolacha. Bátelo todo y te lo tomas nada más haberlo preparado, para preservar al máximo su contenido en vitaminas.



### 01/APRETAMIENTO DENTARIO

La tensión muscular durante la actividad física implica la contracción de la musculatura facial, en especial de maseteros y temporales, los protagonistas en el problema del bruxismo. En deportistas de competición este problema frecuentemente continúa durante el resto de la jornada a causa del estrés y la ansiedad. Por eso es frecuente en deportistas el desgaste excesivo del esmalte dental. Cuando el desgaste es superficial lo más sencillo es proteger los dientes con una férula de descarga durante la actividad física y el sueño. Cuando el desgaste es tan grande que queda expuesta la dentina (la capa que hay por debajo del esmalte) suele aparecer hipersensibilidad dental y debemos aplicar técnicas restauradoras (coronas, incrustaciones,

etc.) para recuperar el tejido dentario perdido. La fisioterapia craneofacial puede ayudarnos a aliviar las contracturas de la musculatura de la cara.

### 02/SEQUEDAD BUCAL

Frecuentemente ocasionada por una mala hidratación durante el ejercicio que puede provocar la aparición de caries y problemas de encías. La mejor manera de prevenirlas es hidratarnos correctamente, seguir una técnica correcta de higiene bucal y realizarnos una limpieza bucal profesional cada seis meses.

### 03/DEMASIADOS AZÚCARES

La ingestión continua de bebidas deportivas excesivamente azucaradas y un alto consumo de hidratos de carbono produce una prevalencia más elevada de caries

dental entre deportistas. Una dieta equilibrada, no abusar de este tipo de alimentos y llevar una correcta higiene dental vuelven a ser claves.

### 04/PÉRDIDA DE ALGUNA PIEZA.

Si a un deportista le falta algún diente, y este no se reemplaza, el alimento no se tritura con normalidad lo que provoca alteraciones del aparato digestivo ya que el estómago estará sometido a un exceso de trabajo, un mayor gasto de energía con una digestión más lenta. Esto puede producir un déficit nutricional y un menor nivel de rendimiento deportivo. En deportes de equipo o de contacto es muy importante usar protectores bucales. Y si esa pérdida llega a producirse es fundamental reemplazar el diente de inmediato mediante implantes, para equilibrar la masticación.



## POR FIN LAS ULTRA BOOST DE ESTABILIDAD

### Los pronadores ya tienen su zapatilla estrella de adidas

Por fin llegan las Ultra Boost ST, una versión de la zapatilla estrella de adidas para corredores pronadores que mejora la estabilidad con un 30% más de Boost en la zona de transición interior. Además, mejora en un 5% el ya espectacular retorno de energía de las Ultraboost. Otra notable mejora es que vienen con suela Continental para garantizar el agarre, que sobre todo en mojado era un fallo notable del modelo original.

180 € / 346 g