

SALUD UN PROBLEMA PARA LAS RELACIONES SOCIALES

ALIENTO
ANTISEDUCTOR

Todos lo conocemos, y no precisamente de oídas. De hecho, la mitad de la población mundial lo sufrirá al menos una vez a lo largo de su vida. Convertido en un innombrable tabú, es señalado por la mayoría de las mujeres como el más potente inhibidor sexual, según una reciente encuesta.

por Lola Fernández

ilustración de Raúl Arias

Vayan por delante las disculpas para el lector con buena memoria olfativa: seguro que no ha podido evitar arrugar la nariz al leer el asunto que nos ocupa. Se trata de la halitosis, o sea, del conjunto de olores desagradables que emanan de la cavidad bucal. En un 90% de los casos su origen está en la misma boca (en un 60%, por enfermedad de las encías como gingivitis, periodontitis...), y no en el estómago, como se cree popularmente. Se trata de un mal extendido: un tercio de la población española, más de 15 millones de personas, ha tenido o tiene halitosis según la Sociedad Española de Periodoncia (SEPA) y el 50% de la población mundial lo sufrirá en algún momento de su vida. El mal aliento tiene mala prensa y se sufre en silencio, ya que se asocia erróneamente a la falta de higiene (no siempre es así), situándose aún hoy entre los tabúes que se relacionan, en clasificación académica clásica, a lo que tradicionalmente se ha venido llamando "decencia".

Efectivamente, nos da vergüenza tener halitosis y también señalarla. Y eso que, quien más y quien menos, lidia con ella cada día. "Es un problema frecuente, sobre todo después de dormir", confirma el odontólogo Iván Malagón. "La causa principal es que, al mantener en reposo los dientes y demás estructuras buca-

les, se disminuye la producción de saliva. Dicha sequedad bucal, junto al estancamiento de alimentos, produce un proceso de putrefacción: al aumentar el pH de la boca crecen ciertas bacterias que son capaces de descomponer alimentos proteicos o grasos, así como las propias células y la sangre de la boca; se producen así compuestos derivados del azufre que son volátiles y que confieren el desagradable mal olor al aliento: sulfuro de hidrógeno y mercaptano de metilo, es decir, aroma a huevos podridos", detalla Malagón. Normal que, ante tal aroma, el 44% de las mujeres aluda a la halitosis como la principal causa en el rechazo a las relaciones sexuales, muy por delante de otros problemas como la falta de erección o la eyaculación precoz.

HISTÓRICO ENEMIGO. La cosa viene de largo: para las mujeres celtas era una de las tres razones que justificaban un divorcio, junto a la lepra y la impotencia. Y todo porque, probablemente, "la víctima" no se atreve a señalar el mal ajeno por pura vergüenza. "Para colmo", confirma el doctor Malagón, "el que lo sufre ni siquiera se da cuenta de ello, porque los receptores de su nariz se bloquean y acaban por no responder a esos malos olores constantes. Esta circunstancia provoca un rechazo so-

cial añadido, ya que la gente que rodea a quien tiene halitosis sí que lo percibe". El Instituto del Aliento ha realizado estudios al respecto de los efectos psicológicos que se vienen repitiendo en sus pacientes. "No hay duda de que restringe la vida social, aumenta la ansiedad, interfiere con las relaciones íntimas y disminuye la felicidad global de un individuo", asegura el doctor Jonas Nunes, director del Instituto y responsable del Departamento de Halitosis de Grupo Plénido Quality Dental Group.

"Desde falta de confianza, baja autoestima y consternación, hasta un aumento continuo de la ansiedad y del estrés. En algunos casos, quienes padecen este problema pueden ser, incluso, objeto de escarnio y de bullying continuado. Muchos pacientes refieren hasta haber sido desestimados en promociones de empleo y apuntan consecuencias trágicas a nivel familiar, como la separación conyugal", concluye el doctor Nunes. En definitiva, el libre desenvolvimiento social de los portadores del mal olor se ve comprometido. Los estudios realizados por el citado Instituto refieren "comportamientos defensivos en el intento de disfrazar la existencia de halitosis o para minimizar el impacto en terceros. Por ejemplo, limitación de la comunicación oral (espe-

cialmente en sitios pequeños o cerrados) mayor distanciamiento interpersonal, mayor frecuencia de comunicación por señales o gestos o cubrir la boca con la mano y tiempo de espiración más corto".

Por si la realidad no fuera ya lo suficientemente mala, los especialistas destapan más efectos nocivos, esta vez desde el territorio de la ficción. "Uno mismo siempre es el peor evaluador de su propio aliento", explica Silvia Roldán, coautora del informe *Cuida tus encías, evita el mal aliento* (SEPA, 2013) y componente del Grupo de Investigación Etiología y Terapéutica de las Enfermedades Periodontales de la Universidad Complutense de Madrid. "De hecho, hay personas que piensan que padecen halitosis porque asocian de manera totalmente errónea síntomas que perciben en sus propias bocas (sequedad, mal sabor bucal...) con un problema que en realidad no existe; por otra parte, cuando se implican en el problema una serie de condicionantes psicológicos (como baja autoestima, depresión...) se pueden llegar a malinterpretar los comportamientos de otras personas del ámbito y achacarlos a una posible presencia de halitosis".

PROBLEMA REAL O IMAGINARIO. La halitosis, por tanto, produce situaciones paradójicas: los que la sufren no se dan cuenta de que la sufren, mientras que otros se obsesionan con su mal aliento imaginario. "De ahí que sea altamente probable que los casos de halitosis verdadera estén realmente infradiagnosticados e infratratados", asegura Roldán. El doctor José Antonio Estellés, jefe del Área de Halitosis del Grupo Clínico Dental Dr. Senís, apunta otro efecto distorsionador del tabú de silencio y vergüenza que rodea este mal: "En los casos en los que el paciente, ya sea por falta de información respecto a soluciones efectivas o por la barrera psicológica que le impide acudir al especialista, trata de disimular u ocultar el mal aliento, suelen desarrollarse hábitos extremos de higiene, como mascar chicles constantemente, tomar caramelos, cepillarse los dientes más de cinco veces al día y enjuagarse constantemente con colutorios comerciales. Pero estas soluciones pueden no ser efectivas en casos de halitosis patológica, donde el tratamiento odontológico es necesario".

Efectivamente: los que tienen o creen que tienen halitosis se han convertido en la gran esperanza del mercado parafarmacéutico. En 2011, los productos de higiene oral movían 25 billones de dólares en todo el mundo, 5,3 billones procedentes de chicles y otros elementos que refrescan el aliento. Para hacernos una idea de su papel como discreta tabla de salvación de los afectados, solo hay que comparar sus ventas en pleno año de recesión. Según datos de AC Nielsen sobre el sector farmacéutico, entre abril



de 2012 y abril de 2013, las farmacias facturaron un 7% menos en medicamentos, un 6,2% menos en alimentación infantil y un 6% menos en nutrición y dietética. Sin embargo, las ventas en productos de higiene bucal solo perdieron un 0,7%. Y eso a pesar de que los especialistas señalan que el efecto de la mayoría es solo enmascarador. En los peores casos, hasta empeoran el problema por el lauril sulfato de sodio, el potente detergente que muchos usan. Así, aunque a

uno le relaje notar en boca un agradable sabor a menta, el resto de personas seguirán detectando nuestro letal aliento sulfuroso.

¿POR QUÉ?

Según la Sociedad Española de Periodoncia, la halitosis proviene, en un 90% de los casos, de una situación particular de la boca. Solo en un 8% se debe a problemas de las vías respiratorias altas y en un 2% se relaciona con problemas generales de salud. Dentro de ese 90% que tiene origen en la boca, un 60% necesitan tratamiento odontológico, ya que se debe a enfermedades de las encías, caries, prótesis mal ajustadas... El 30% restante puede tratarlo recurriendo a medidas de higiene bucal.

ESPERANZA. Pero por suerte, hay solución para la halitosis en las consultas especializadas. Incluso aquellos que no imaginan que el mal olor anida en su boca ni tienen un amigo o familiar con el valor suficiente como para advertirles de ello pueden recurrir a la robot femenina Kaori-chan o el perro androide Shuntaro-kun, dos dispositivos creados por la empresa japonesa CrazyLabo capaces de informar del estado de la cuestión. Ella dispone de cuatro diagnósticos: "Huele a fruta cítrica", "¡Qué asco! ¡Tiene mal aliento!", "De ninguna forma, no puedo aguantarlo" y "Hay una emergencia en el lugar, esto está más allá del límite de la paciencia". El perrito se muestra cariñoso si su olor es agradable y ladra, gruñe o se desmaya si este disgusta a su olfato.

Puede ocurrir también que recibamos el diagnóstico sin pedirlo. Quizá así les ha ocurrido a Beyoncé, Angelina Jolie o Jennifer Aniston, tres de las citadas por la web Bossip en su lista de *celebrities* con halitosis. O a la niña-mujer Miley Cyrus: tanto ha mostrado su ya reconocible lengua que ha logrado la atención del mismo Harold Katz, el odontólogo de las estrellas, quien no ha dudado en emitir un comunicado al respecto del aireado apéndice de la joven Cyrus: "Le aconsejaría que no exhibiera tanto su lengua. Uno de los mejores indicadores para diagnosticar halitosis es el color de la lengua, y a juzgar por las fotos en las que la enseña, es posible asumir que Miley tiene mal aliento". Lo que le faltaba... ❌

¡!
 TEXTO
 TRADUCIDO
 AL INGLÉS
 EN
 ENGLISH
 CORNER
 PÁG. 37