



Longevità

Ogni organo invecchia a modo suo: le nuove frontiere della geriatria a pagina 2

Il decalogo

Integratori, tutte le regole per usarli correttamente
E attenti alle etichette a pagina 4

Depressione

Antinfiammatori utili nel trattamento?
Speranze da una ricerca a pagina 5

Il numero

2 milioni: le donne italiane che soffrono di depressione

latuasalute

MEDICINA | RICERCA | BENESSERE

LA NUOVA
MARTEDÌ 5 NOVEMBRE 2019

IGIENE ORALE

Il tuo sorriso?
Dipende da quello
che metti nel piatto

Le abitudini alimentari alla base
delle condizioni della bocca

di GIUSEPPE MASSAIU *

L’ alimentazione ha giocato da sempre un ruolo fondamentale nel mantenimento (o meno) di uno stato di salute ottimale. Weston Price, dentista canadese vissuto a cavallo tra Ottocento e Novecento, viaggiò in tutto il mondo per studiare i regimi alimentari “vergini”, non influenzati dal nostro modello di vita occidentale ricco di cibi raffinati e dolci. I risultati comparativi che ottenne furono sorprendenti, e lo sono ancora oggi. Polinesiani, popoli dell’Africa Nera, aborigeni australiani, peruviani delle Ande, groenlandesi ma anche abitanti delle più remote valli svizzere e delle isole più a settentrione della Scozia, nel freddo Oceano Atlantico, sono stati tutti oggetto dei suoi studi. Tra le tante analisi, mi colpì molto la vicenda di due fratelli gemelli scozzesi, nati nelle isole Ebridi. Mentre il primo decise di trasferirsi a studiare a Londra, l’altro rimase a distillare whisky torbato nella sua remota isola. A distanza di pochi anni il loro caso venne diligentemente annotato dal dottor Price: lo studente londinese, cresciuto negli anni di studio con tè, biscotti, pasticcini al burro, crema e cioccolato, manifestava evidenti segni di carie, denti mobili e perdita di alcuni di essi. Quello rimasto a casa a cibarsi di pane nero, cavoli, rape, pesce affumicato e carne di montone seccata, al contrario, manteneva una salute della bocca ottimale, con tutti i denti sani e forti, senza l’ombra di una carie. Da questo e da studi più recenti portati avanti da dentisti, medici e antropologi, è nato un dato molto interessante relativo alla diffusione delle carie. Dunque: quali cibi possono determinare danni, nel breve o nel lungo termine, alla nostra bocca e ai nostri denti? Alcuni possono essere considerati veri e propri “nemici” del cavo orale, contribuendo all’insorgenza di stati infiammatori e delle carie. Le mucose che rivestono l’interno della nostra bocca fanno parte di un vasto tessuto che interessa tutto il tubo digerente, per cui ciò che accade in un punto può manifestarsi in un’altra zona anche molto distante.

*Medico specialista in odontoiatria

continua a pagina 3



VACCINATI contro L'INFLUENZA

La vaccinazione ti protegge
aiutandoti a rimanere sano e attivo
#IOMIVACCINO



**Se hai 65 anni o più chiedi al tuo medico
la vaccinazione gratuita contro l'influenza**

Per informazioni rivolgiti al tuo medico
o al tuo pediatra di fiducia

Consulta il calendario vaccinale su
www.vaccinarsinsardegna.org



VACCINARSI IN SARDEGNA



Regione Autonoma della Sardegna - Piano Regionale di Prevenzione 2014 - 2018

P. 9.1 - Sviluppo e Potenziamento delle Vaccinazioni - L.R. n. 5 del 13.4.2017 -

Deliberazione n. 54/17 del 6.12.2017 - «Campagna straordinaria di comunicazione finalizzata a sensibilizzare, informare ed educare la comunità sull’importanza delle vaccinazioni, in attuazione dell’articolo 5 comma 40»