

50 & me

MEDICINA

LA SALUTE DELLE OSSA INIZIA DAL DENTISTA

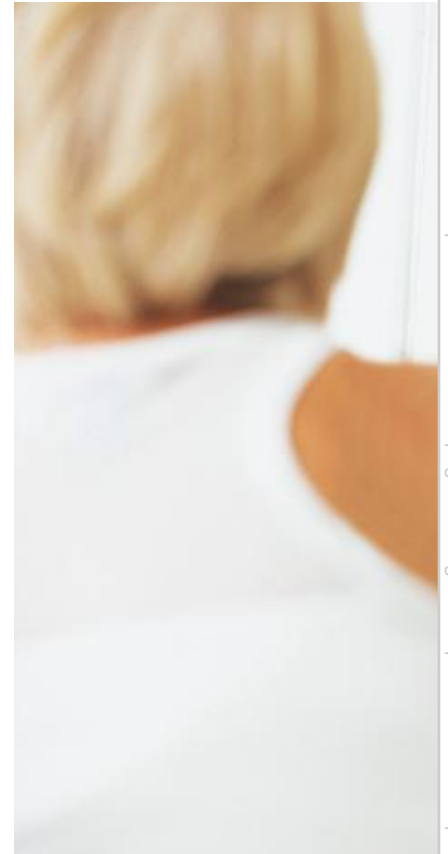
di Annaleni Pozzoli

Le ultime ricerche hanno scoperto che un'infezione della bocca può dire tanto sul nostro rischio di ammalarci di osteoporosi. E per avere gengive sane e uno scheletro forte ci sono integratori preziosi

Fare controlli regolari dal dentista e non trascurare sintomi banali come il sanguinamento delle gengive può difenderci anche dall'osteoporosi. L'odontoiatria 2.0 infatti ha scoperto che questo disturbo, così diffuso tra le over 50, è legato a doppio filo con un altro problema: la parodontite. «Si tratta di un'infezione delle gengive e delle altre strutture di sostegno del dente che può arrivare a distruggere l'osso, a maggior ragione se questo è fragile» spiega il dottor Francesco Martelli, medico chirurgo, odontoiatra e fondatore dell'Istituto di ricerca e formazione in Microdentistry. Per questo negli studi dentistici più all'avanguardia oggi, prima di iniziare una terapia contro la piorrea (il nome popolare della parodontite), si valuta lo stato di salute dell'osso e si arriva anche a un'eventuale diagnosi precoce dell'osteoporosi. «I due disturbi sono legati non solo perché colpiscono entrambi il tessuto osseo» spiega il dottor Martelli. «Abbiamo visto che spesso chi soffre di parodontite ha anche un problema di osteopenia, uno stato di demineralizzazione delle ossa che le rende più fragili e che complica la cura

della parodontite, aumentando anche il rischio di insuccesso di impianti e procedure di ricostruzione».

La diagnosi all'avanguardia. Per curare in maniera risolutiva un problema di parodontite l'odontoiatra oggi va ben oltre la classica panoramica e parte da un esame del sangue fondamentale per valutare lo stato di salute della bocca e delle ossa: l'analisi dei livelli di vitamina D. «Lo si fa perché questa preziosa sostanza gioca un ruolo in moltissime funzioni dell'organismo, sistema immunitario in testa, proteggendo i tessuti del cavo orale dalle infezioni. E quindi anche dalla parodontite. Ma la vitamina D, si sa, è fondamentale per la salute e la solidità delle ossa e così, misurandola, abbiamo un indicatore importante sullo stato dello scheletro e sul rischio di osteoporosi». Un controllo prezioso e indispensabile per le over 50, quelle che più rischiano di avere una carenza di vitamina D. «Con l'avanzare dell'età l'organismo perde la capacità di produrre questo ormone fondamentale per la salute delle ossa» spiega Nicola Napoli, professore associato di endocrinologia e malattie del metabolismo all'Università Campus



Bio-Medico di Roma «La sintesi naturale, che avviene principalmente attraverso l'esposizione ai raggi solari, si riduce perché la pelle invecchia. In più, con la menopausa e il calo degli estrogeni, la donna subisce una perdita di massa ossea. Ben il 30 per cento di chi è in menopausa soffre di osteoporosi. E a 70, 80 anni il problema riguarda quasi tutte. Con il conseguente rischio di fratture».

I dosaggi che salvano il sorriso. «Oltre al dosaggio della vitamina D c'è un altro esame importante che eseguiamo per valutare il metabolismo osseo e quindi curare al meglio bocca e scheletro. È l'analisi dei livelli di paratormone» prosegue il dottor Martelli. Questo ormone di cui si sente poco parlare e che viene prodotto dalle ghiandole pa-



50&ME: IL PROGETTO DI DONNA MODERNA

50 anni, una svolta. Come affrontarli nel modo giusto e godersi questo periodo complesso e importante? Una domanda a cui stiamo rispondendo con articoli, video e una campagna social dedicati ai temi più coinvolgenti per le donne in questa fase della vita. Abbiamo già parlato di bellezza, lavoro, caregiving. Qui ci occupiamo di salute, ma abbiamo in programma tanti altri argomenti.

UN'ETÀ PIENA DI ENERGIA

«Le cinquantenni di oggi vogliono mantenersi in forma il più a lungo possibile e sono molto attente alla loro salute, compresa quella del sorriso» dice il dottor Francesco Martelli, fondatore delle cliniche IMI-EDN (www.excellencedentalnetwork.com). «Hanno bisogno di superare quel momento così delicato che è la menopausa, di sentirsi assistite e coccolate. Nelle nostre cliniche odontoiatriche ci prendiamo cura non solo della salute della bocca ma dell'organismo nel suo complesso. E in particolare di quei disturbi a cui sono più soggette le over50 come la parodontite e l'osteoporosi. Per questo ci siamo sentiti subito in sintonia con il progetto 50&me. La nostra missione è da sempre portare avanti la ricerca, trattando la malattia parodontale e le patologie sistemiche ad essa correlate con tecniche diagnostiche e terapie innovative».



ratiroidi deve essere tenuto sotto controllo perché, quando c'è una carenza di vitamina D, i suoi valori si alzano e agiscono sul tessuto osseo impoverendolo. «Per avere un quadro completo eseguiamo anche la densitometria ossea a ultrasuoni» continua il dottor Martelli. È una specie di ecografia che viene fatta al calcagno e se è positiva l'odontoiatra consiglia di eseguire la più conosciuta Moc, Mineralometria ossea computerizzata.

Le terapie e lo stile di vita da seguire. La prima chiave, allora, per avere sia ossa forti sia gengive sane è la vitamina D. «Ecco perché, oltre alle terapie che agiscono direttamente contro l'infezione batterica, noi odontoiatri affrontiamo la parodontite anche con i supplementi. Se c'è una carenza di

vitamina D è necessario integrarla. E lo facciamo con prodotti completi che contengono anche altre vitamine implicate nel rimodellamento osseo, come la K2, la E e la A» dice l'esperto. Ma ricordiamoci che, a ogni età, per rinforzare l'apparato scheletrico conta molto anche lo stile di vita. «Una passeggiata quotidiana regala un duplice beneficio» spiega il professor Napoli. «Esponendo mani e viso per 15, 30 minuti al giorno alla luce solare, si stimola la produzione di vitamina D. In più, camminare aumenta la massa ossea e aiuta lo scheletro a rigenerarsi da sé. È utile anche a chi ha già l'osteoporosi: il movimento favorisce il coordinamento e aumenta la massa muscolare. In questo modo, in caso di caduta, si riduce l'impatto sull'osso».

© RIPRODUZIONE RISERVATA