Gente Veneta

18-MAR-2022
da pag. 24 /
foglio 1

Dir. Resp.: Marco Zane
Tiratura: N.D. Diffusione: 10000 Lettori: N.D. (0006061)
Superficie: 26 %

Stammi Bene

I consigli del medico

Lo stress è nemico della salute della bocca

di
Giuliano Nicolin,
dentista Mestre

Il rimedio? Una scrupolosa prevenzione orale e cercare di ridurre al minimo, se non eliminare, le cattive abitudini

Lo stress è da sempre fedele compagno dell'umanità. Anche noi oggi viviamo momenti di stress di varia natura che ci costringono a uno "stato di allerta" che coinvolge tutto l'organismo.
Alcuni studi, fin dagli anni Sessanta, hanno messo in evidenza come alcune delle patologie orali più frequenti, importanti e meglio conosciute – le carie, ad esempio, o i problemi dei tessuti di sostegno dei denti (parodontiti) – siano fortemente correlate allo stato stressogeno.
La reazione a uno stress esterno, la paura ad esempio, determina una risposta di difesa basata sulla secrezione principalmente del cortisolo e delle catecolamine, ormoni che agiscono sull'infiammazione e sulla regolazione dello stress.
Se ci troviamo in una situazione di stress cronico, come pandemia e guerre, si palesa una cortisolo-resistenza che permette all'infiammazione di divenire sistemica, favorendo tutte le patologie cronico-degenerative, comprese quelle orali.
Tale situazione, poi, condiziona anche lo stato immunitario che, detto in maniera molto semplice e comprensibile, consta di più tipi di risposta immune: a noi interessano la Th1 e Th2. La prima è risolutiva per le infezioni, mentre la seconda è dannosa perché produce una risposta infiammatoria cronica, inefficace, tipica di molte patologie orali – come le parodontopatie – e si accompagna a livelli alti di cortisolo.
Anche alti livelli permanenti di catecolamine contribuiscono alla distruzione dei tessuti di sostegno dei denti, favorendo la risposta infiammatoria cronica.
Quando siamo stressati, inoltre, tendiamo ad esagerare con le abitudini viziate, il fumo o la cattiva nutrizione, con tutte le deleterie conseguenze nel cavo orale (e sistemico). In questi casi la terapia parodontale, cioè la cura dei tessuti di sostegno dei denti, non vede sostanziali miglioramenti. Quindi all'azione clinica dell'odontoiatra deve seguire la rimozione delle cattive abitudini.
Purtroppo, sotto stress, tutte le soluzioni al problema sono più difficili da raggiungere: anche se tutte le cause svanissero all'istante, ci troveremmo a fare i conti con lo stato ansioso cronico che nel frattempo avremo sviluppato. E allora come uscirne?
Al termine stress si può accompagnare la parola Coping, che semplicemente significa "cavarsela" (Richard Lazarus, 1966), con cui si indicano tutte le strategie che mettiamo in atto per fronteggiare una situazione stressante: cerchiamo cioè di liberarci del problema (coping attivo), ma anche della sofferenza che il problema genera (coping passivo).
Poiché questi quasi sempre coesistono e non sempre possiamo risolvere il problema, come nel caso di pandemia e guerra, entrambi devono essere affrontati.
In questi periodi di stress cronico, allora, in cui il campo d'azione si restringe, onde evitare l'insorgenza di patologie croniche sistemiche e orali, sono due le cose da fare: attuare una scrupolosa prevenzione orale e cercare di ridurre al minimo, se non eliminare, le cattive abitudini.

in collaborazione con

ORDINE PROVINCIALE DEI MEDICI CHIRURGHI E DEGLI ODONTOIATRI DI VENEZIA

ARTICOLO NON CEDIBILE AD ALTRI AD USO ESCLUSIVO DEL CLIENTE CHE LO RICEVE - 6061