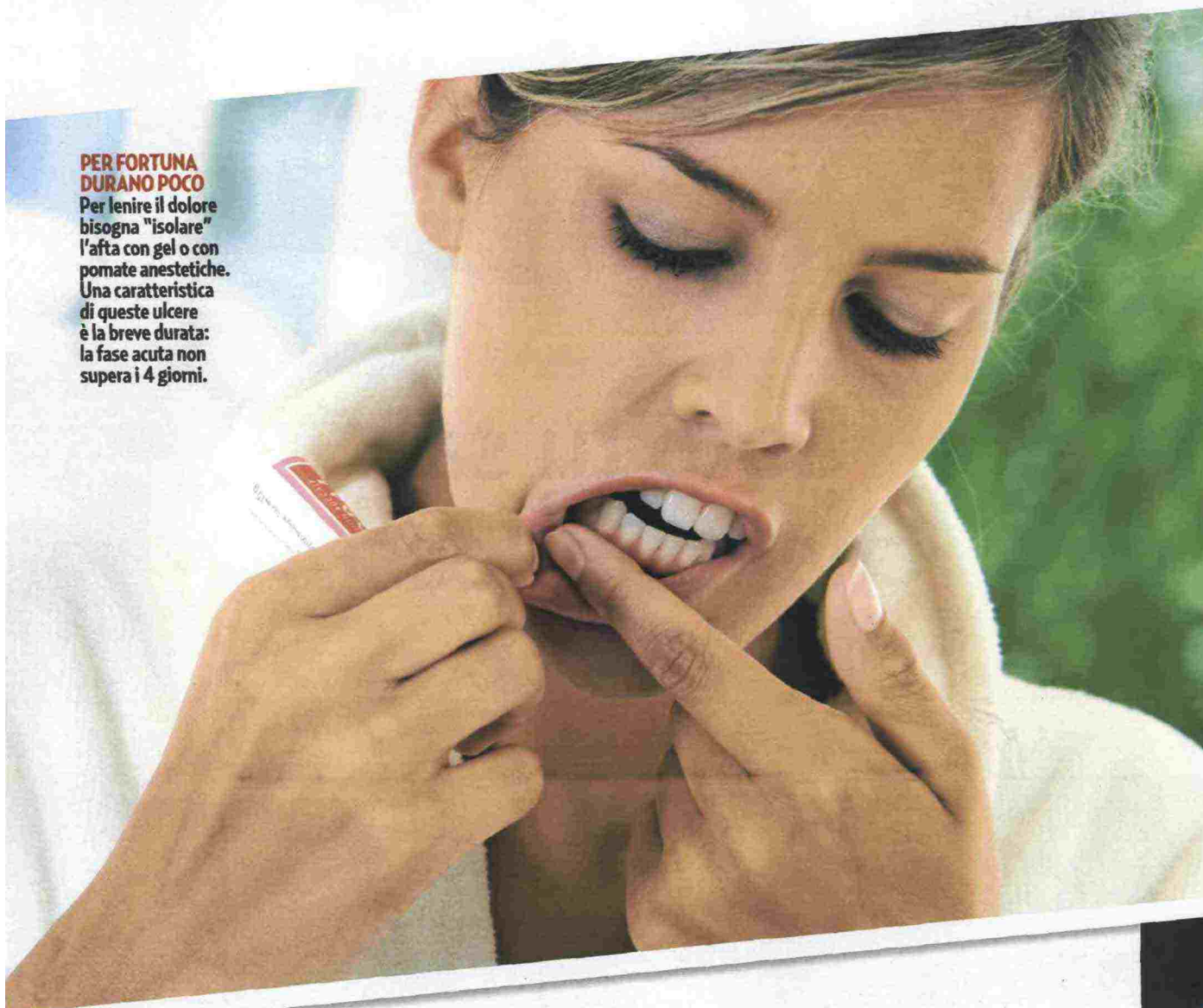


GENTE SALUTE DUE ITALIANI SU 10 SOFFRONO DI AFTE: PERCHÉ VENGONO E COSA FARE

PER FORTUNA DURANO POCO
Per lenire il dolore bisogna "isolare" l'afte con gel o con pomate anestetiche. Una caratteristica di queste ulcere è la breve durata: la fase acuta non supera i 4 giorni.



È LO STRESS CHE CAUSA QUEI TAGLI IN BOCCA

UN DISORDINE IMMUNITARIO DOVUTO A UN ESAURIMENTO PUÒ PROVOCARE LE ULCERE ORALI. «MA CONTROLLATE ANCHE SE SIETE CARENTI DI FERRO, ACIDO FOLICO E VITAMINA B», DICE IL MEDICO

100 GENTE

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Codice abbonamento: 101665

di Paola Occhipinti

È tutta colpa di un disordine immunitario temporaneo: le afte, infatti, non si formano per una causa infettiva ma per un'alterazione dei linfociti (appartenenti alla famiglia dei globuli bianchi), oltre che per una predisposizione genetica. Lo spiega Michele Giuliani, professore aggregato di Patologia e Medicina orale all'Università Cattolica di Roma e segretario della Società italiana di Patologia e Medicina orale (Sipmo). «Per quanto diffusissime (in Italia ne soffrono due persone su 10, con picchi di incidenza al 50% soprattutto tra i giovani fino ai 30 anni), le cause delle afte non sono ancora chiare, anche se nella maggior parte dei casi la loro formazione è scatenata da un fattore stressante, da un trauma alla bocca, provocato ad esempio da cibi duri che possono procurare una ferita, da un apparecchio ortodontico o da bruxismo, cioè il digrignamento dei denti».

Come si riconosce un'afte? «Quel che la caratterizza e la differenzia da altre lesioni è la forma tondeggianti, con i margini circondati da un alone rilevato

NOVITÀ IN FARMACIA

BASTA UNO SPRUZZO E PASSA IL BRUCIORE

Tra i rimedi da banco, i prodotti più nuovi ed efficaci sono gli spray da vaporizzare quattro o cinque volte al giorno sulla zona interessata e i colluttori da utilizzare tre volte al giorno dopo i pasti. Entrambi privi di alcol, contengono clorexidina, dall'azione antibatterica, e benzidamina, che è un anestetico, oltre all'acido ialuronico che ha un effetto rigenerante della mucosa. Anche il gel di aloe svolge un'azione antinfiammatoria, oltre a formare una specie di pellicola protettiva. Esistono poi tutta una

RIMEDI SPRINT
 Spray, a destra, e colluttori (nella foto sotto) sono le novità per la cura delle afte. Si acquistano senza ricetta.



serie di rimedi domestici che, pur non avendo nessuna evidenza scientifica, sono comunque efficaci. Tra questi c'è il tea tree oil (che sfrutta la capacità cicatrizzante dei tannini), l'echinacea, da

utilizzare per gli sciacqui sotto forma di tintura madre ed altri rimedi erboristici. Nel caso di recidive, può essere prescritto dal medico oppure dal dentista un prodotto cortisonico a uso sistemico o locale.

e arrossato, una parte centrale un po' concava biancastra e la durata limitata nel tempo. In genere si forma all'interno di guance e labbra, sui bordi e sotto la lingua e sul palato molle, anche in prossimità dell'ugola. Nella maggior parte dei casi non c'è da preoccuparsi, anche perché il decorso non supera quasi mai una decina di giorni e la fase acuta non dura più di tre-quattro giorni», spiega Giuliani. «Solo se alla lesione sono associati dolore e bruciore è indicata la terapia: per un'afte occasionale si possono utilizzare localmente prodotti da banco, come una pomata anestetica o un gel co-rente. Per tempi più lunghi di guarigione è sempre meglio rivolgersi al dentista o al medico per ottenere una diagnosi corretta». La situazione è diversa se le afte sono numerose e si ripresentano con una certa frequenza, perché in quel caso bisogna indagare meglio sulle cause. «Capita infatti», dice il medico, «che si scopra una carenza nutrizionale o vitaminica, una malattia intestinale infiammatoria, come morbo di Crohn o colite ulcerosa, un'allergia o un'intolleranza alimentare come la celiachia. La cosa più semplice da fare nel caso di recidive frequenti, è quel-

la di eseguire un prelievo del sangue per valutare un'eventuale carenza di ferro o acido folico (verdure a foglia verde, legumi, avocado, fragole, succo d'arancia, asparagi) o di vitamine del gruppo B (in particolare la vitamina B12). Se i risultati delle analisi dovessero essere nella norma, allora potrebbe essere necessario passare a esami più specifici come quelli per la celiachia per escludere l'intolleranza al glutine». Qualche consiglio? «In fase acuta, bisogna fare attenzione a sostanze irritanti come le spezie, ma anche al cioccolato, a pomodori e frutta secca, o a cibi e bevande bollenti. Sul piano della prevenzione, purtroppo, non si può fare molto, ma è preferibile adottare una dieta equilibrata ricca di frutta e verdura. Nel caso invece, ci sia un traumatismo dentale o si adoperi un apparecchio per i denti, bisogna eliminare l'interferenza e fare in modo che gli attacchi e le bande metalliche presenti siano posizionati correttamente per non lesionare il palato e le guance».

POSSONO ANCHE ESSERE UN SINTOMO DELLA CELIACHIA

