



Official  Event

SIDO CONSENSUS CONFERENCE

Italy for Oral Health in the World

“Every Mouth Has Its *Tongue*”

Multiethnic Prevention Program

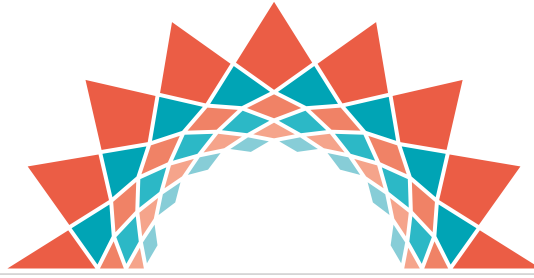
EDITOR: G. Farronato

Friday, October 30, 2015

Italian Pavilion Auditorium



ITALIA
EXPO MILANO 2015



Fra diritto alla salute e stile di vita, per apprezzare al meglio..... l'Italian Food

Francesca Manfrini - Presidente dell'Accademia Italiana di Conservativa (AIC) 2013/2015

Nutrire il pianeta, energia per la vita.

Questo è lo stimolante filo conduttore di Expo Milano 2015, un'occasione anche per il CIC (Comitato Italiano di Coordinamento delle società scientifiche odontostomatologiche), che invitato a partecipare al convegno organizzato nell'ambito evento, ha elaborato un proprio contributo sul tema: "Prevenzione, cura e benessere dentale fra diritto alla salute e stili di vita."

Questa tematica può integrarsi in particolare col secondo e terzo filone della linea guida congressuale e cioè con riferimento ad "Abbondanza e privazione" e "Il futuro del cibo".

Il tema "Abbondanza e privazione" si prefigge l'ambizioso obiettivo di analizzare e tentare di rispondere a questa grave problematica attraverso lo studio delle abitudini alimentari planetarie, affrontando - pertanto e giocoforza - il campo dell'educazione e quindi della prevenzione e degli stili di vita, arrivando a sfiorare lo sterminato campo della cooperazione internazionale e dell'ingegneria sociale e politica.

Anche il tema "Il futuro del cibo" può trovare molti punti di contatto con la nostra tematica, laddove si prefigge di studiare quale sarà il cibo di domani, quali le diete da seguire e quali i nuovi filoni di ricerca, nonché le nuove tecnologie volte ad individuare i cosiddetti alimenti funzionali.

Il benessere dentale e gli stili di vita.

Il "benessere dentale" contribuisce in maniera forte a creare la condizione di benessere globale per l'essere umano e coinvolge non solo aspetti fisici; è infatti necessario sia per garantire l'efficienza masticatoria che per contribuire a mantenere una gradevole estetica, condizioni indispensabili per assicurare una dignitosa vita privata e di relazione. È ormai assodato che la salute, oltre che dall'assenza di malattia, sia caratterizzata da uno stato di completo benessere fisico, mentale e ambientale/sociale.

Il "benessere dentale" può essere compromesso dalle malattie che colpiscono i tessuti duri ed il tessuto di supporto dei denti: secondo alcune stime le patologie cariosa e parodontale interessano il 60/90% della popolazione mondiale, provocando delle lesioni che possono progredire e portare a quadri clinici di varia gravità.

La carie dentale è ancora la più comune malattia cronica che colpisce adulti e bambini, anche se la sua incidenza è diversa nelle varie aree geografiche. Affligge in particolar modo i bambini dei paesi industrializzati, dove è cinque volte più comune dell'asma e sette volte più diffusa delle allergie sta-

gionali. Il 94% della popolazione adulta ha esperienza di carie durante la propria vita.

La malattia parodontale è la principale causa di perdita dei denti, con conseguenti gravi deficit funzionali ed estetici; influenza in maniera negativa la vita di relazione, compromettendo il sorriso e determinando alitosi, con un importante impatto sulla sfera psicologica.

Studi epidemiologici recenti rivelano che la parodontite grave colpisce più di 700 milioni di individui ed è la sesta condizione patologica più diffusa nel mondo. Nei paesi occidentali rappresenta una delle patologie infiammatorie croniche a più elevata prevalenza: oltre il 40% della popolazione adulta è affetta da malattia parodontale.

È molto importante conoscere questi allarmanti e significativi dati epidemiologici ed è imperativo curare tali patologie prima di attuare le terapie correttive, siano esse di carattere restaurativo che chirurgico. Pianificare terapie con tecniche sofisticate, con protocolli precisi, senza arrestare la malattia che ha determinato il danno, non è efficace e non rende buon servizio al paziente.

Una moderna definizione vede la patologia cariosa come un processo patologico infettivo e trasmissibile, determinato dal bilanciamento dinamico tra fattori patologici che conducono alla demineralizzazione e fattori protettivi che determinano la rimineralizzazione dei tessuti dentali: è su questo bilanciamento che noi dobbiamo inserire la nostra operatività, al fine di rinforzare i fattori protettivi.

Un programma di counseling nutrizionale può essere utile per indirizzare le abitudini alimentari del paziente:

- Consumare gli zuccheri ai pasti e non fra i pasti.
- Non trascurare l'utilizzo di alimenti contenenti ione Fluoro quali il the, i frutti di mare, l'uva secca, il succo d'uva e vino, il sale da cucina fluorato, le verdure (insalata, spinaci, carote), i legumi (fagioli), i cereali, la frutta (mele, noci), acqua potabile da bacini idrici ricchi di minerali, acque minerali (a seconda della provenienza e delle indicazioni riportate in etichetta).
- Promuovere l'utilizzo di altri fattori dietetici con proprietà tampone, come ad esempio i prodotti caseari stagionati.
- Consigliare l'utilizzo di chewing-gum senza zucchero e particolarmente quelli arricchiti di xilitolo, in grado di condizionare l'ecologia orale diminuendo l'acidogenicità della placca. Anche un buon bicchiere di vino rosso può avere degli effetti terapeutici, grazie al contenuto in polifenoli che disgregano il biofilm batterico.

Di pari passo con il counseling nutrizionale va il suggerimento di contrastare abitudini favorevoli al processo patologico: l'assunzione continuativa di farmaci antipertensivi, anticolinergici, anti-Parkinson e sedativi psicotropici; l'abitudine al fumo, l'abuso di alcool, di caffeina, di cannabinoidi e oppiacei determinano una riduzione del flusso salivare che, come si sa, svolge un ruolo protettivo nei confronti del processo carioso.

Ovviamente il rischio carie aumenta drammaticamente quando, accanto ad abitudini dietetiche "cario-favorevoli" e stili di vita inadeguati, si è in presenza di uno scarso controllo della placca per abitudini igieniche non corrette.

Anche la malattia parodontale, che è una malattia infiammatoria cronica causata da un'infezione polimicrobica, è strettamente legata agli stili di vita ed è influenzata nel suo decorso da fattori locali e sistemici. Le parodontiti riconoscono quindi un eziopatogenesi multi-fattoriale in cui la placca batterica gioca il ruolo di protagonista, sostenuta da elementi di suscettibilità genetica e favorita da alterazioni della risposta immunitaria, legata a condizioni sistemiche e ad abitudini e comportamenti non adeguati dei pazienti affetti.

La letteratura scientifica è concorde nel ritenere che una meticolosa igiene orale domiciliare e professionale sia uno dei fattori determinanti per la prevenzione delle parodontiti e per il successo, a breve e lungo termine, della terapia parodontale, chirurgica e non.

Nel 1999 un position paper dell'AAP evidenziava che l'uso di tabacco è un'importante variabile in grado di influenzare la progressione delle varie forme di malattia parodontale. L'uso di tabacco assieme all'abuso di alcool sono fattori di rischio per l'insorgenza dei tumori del cavo orale: il tabacco è alla base dell'80-90 % dei casi di cancro orale.

Stress

Oggi la vita è frenetica e lo stress accompagna gran parte dei nostri comportamenti: è importante imparare a gestire lo stress derivante dalle problematiche personali e psico-sociali, perché il suo cronicizzarsi può provocare profondi cambiamenti negli stili di vita degli individui, base questa per il diffondersi delle patologie croniche. La malattia parodontale -come le malattie croniche - è legata a condizioni che alterano la resistenza dell'ospite nei confronti dei batteri parodontopatogeni.

Lo stress può generare parafunzioni e determinare atteggiamenti che, provocando un sovraccarico dentale e articolare, possono compromettere la funzionalità e il benessere del sistema stomatognatico.

Negli ultimi anni è emersa anche una relazione fra parodontite ed obesità: nel soggetto obeso si riscontra infatti uno stato iper-infiammatorio sistemico che aumenta il rischio di parodontite e di resistenza insulinica. Talvolta l'obesità sfocia in quella che è definita sindrome metabolica, quadro patologico che include aumento della massa corporea, dislipidemia ed è fortemente associato con sviluppo futuro di diabete, patologia molto comune in presenza di stili di vita poco salutari. Il diabete non compensato è considerato un fattore di rischio per la progressione della parodontite,

perché favorisce la selezione dei batteri parodontopatogeni, riduce l'attività dei polimorfonucleati e provoca alterazioni del connettivo parodontale, con deposizione di prodotti metabolici del glucosio.

Un regime alimentare corretto associato all'esercizio fisico può contrastare l'obesità.

La letteratura ipotizza anche una possibile associazione fra malattie parodontali e sedentarietà. Sebbene l'evidenza scientifica non ci permetta di giungere a conclusioni definitive relativamente a rapporti di causalità, si può evincere da diversi studi epidemiologici che l'attività fisica regolare mostra chiari effetti antinfiammatori e che gli individui attivi fisicamente hanno un più basso rischio di contrarre parodontite rispetto a quelli sedentari.

Recentemente - oltre alle ovvie considerazioni sulle gravi alterazioni e menomazioni causate dalla malattia parodontale per la salute e il benessere orale - si è notato che le parodontiti possono provocare effetti negativi a livello dell'intero organismo: sono state infatti evidenziate, in alcuni studi, forti associazioni fra parodontiti ed alcune malattie sistemiche, come le malattie cardiovascolari, il diabete, le patologie polmonari e le complicanze in gravidanza, malattie multifattoriali che condividono cioè importanti fattori di rischio legati a stili di vita poco salutari.

Una sicura causalità è ancora incerta; siamo tuttavia fortemente motivati a sensibilizzare gli operatori sanitari affinché suggeriscano alla popolazione la necessità di prevenire e curare le parodontiti.

Per concludere, l'invito "motivato" da parte dell'Odontoiatra ad un adeguato stile di vita - dietetico e non - oltre a prevenire le patologie del cavo orale porterebbe sicuramente ai pazienti ben altri vantaggi a livello di benessere e salute generale. Questa considerazione può anche essere un motivo a sensibilizzare gli operatori sanitari affinché suggeriscano alla popolazione la necessità di prevenire e curare le parodontiti.

L'alimentazione funzionale : futuro del cibo?

Nell'ambito della nostra ricerca, il percorso quotidiano di vita dev'essere ispirato a comportamenti igienico/sanitari che dovrebbero diventare "abitudini" e modello di comportamento per noi e per gli altri "stili di vita". Per rincorrere la meta del wellness, assistiamo giornalmente alla promozione di nuovi prodotti che la pubblicità ci propina come "ricette di lunga vita". Questi prodotti, siano essi industriali o caserecci elisir artigianali, talvolta perseguono l'illusione di curare una patologia segnalata da alcuni sintomi, per lenire i quali il consumatore è sovente condizionato all'acquisto.

Il concetto di alimentazione funzionale non è recente, è stato introdotto in Giappone negli anni ottanta, quando le autorità sanitarie studiarono alimenti specificatamente atti a migliorare lo stato di salute o ridurre il rischio di malattia, al fine di incrementare la qualità e le aspettative di vita di un numero crescente di anziani. In relazione a questo concetto, vengono dunque definiti funzionali alimenti caratterizzati da effetti addizionali, ove cioè i componenti naturalmente presenti hanno il potere di interagire in maniera più o meno selettiva con una o più funzioni dell'organismo, contribuendo al loro miglioramento e/o alla preservazione. La ricerca sull'argomento è molto attenta, attiva e cauta. Questi gruppi

di sostanze, a seconda delle proprietà intrinseche e/o aggiunte presenti negli alimenti, possono infatti contribuire al benessere dell'organismo con diverse modalità di azione: antiossidante, detossificante, antitumorale, antimicrobica e antivirale, antinfiammatoria, antiipertensiva, ipocolesterolemica e così via. Ma è importante sottolineare che è necessario provare scientificamente, con studi e ricerche, i benefici effetti degli alimenti funzionali sulla salute e nella prevenzione delle malattie: attualmente nell'Unione europea manca una legislazione specifica su questa categoria di alimenti. L'alimentazione funzionale orientata potrà forse essere il futuro del cibo?

La prevenzione e il diritto alla salute

Diffusa è ancora l'abitudine di curare i sintomi della malattia in atto senza ricercarne la causa, trascurando la prevenzione come strumento per evitare l'insorgere del malanno. Il versante della prevenzione è stato di gran lunga quello meno indagato nella storia della medicina, anzi, la sua "scoperta" va fatta risalire al secondo dopoguerra del secolo scorso. Tale scoperta può attribuirsi al crescente benessere della popolazione, ottenuto attraverso importanti conquiste e percorsi storici, culturali e politici. Acquisito il benessere, si è presentata l'esigenza di mantenerlo e la prima regola per tale ricetta si fonda sulla prevenzione dell'insorgenza di fattori che possano intaccare il wellness e quindi provocare malattie. Ebbene, se da un lato la ricerca della prevenzione delle malattie spetta a noi professionisti appartenenti al mondo medico-scientifico, di converso tutte le persone possono contribuire al mantenimento del proprio benessere, prevenendo i fattori destabilizzanti dello stesso, occupandosi del cosiddetto stile di vita e cioè dell'ambiente stesso in cui vivono, prestando più attenzione alle proprie abitudini, sia individuali che di gruppo, condizionando pertanto i comportamenti stessi.

"Stile di vita" è, a ben vedere, una locuzione ovviamente sintetica e accattivante, ma con la quale si sottintende un complesso intreccio di metodi e abitudini di vita che, partendo dallo svezzamento, percorrono il periodo della pubertà e dell'adolescenza e oltre, seguendo la via del benessere all'ombra dei tre pilastri che sorreggono tale traguardo: il corretto approccio alimentare, la cura del proprio fisico e la scelta dell'ambiente in cui vivere.

Le tappe storiche della nascita della politica di tutela della salute, a cominciare dalla prevenzione, sono scandite dall'individuazione del concetto di salute come definito dall'OMS nel 1948:

"Salute è lo stato di completo benessere fisico, mentale e sociale."

Riconosciuto tale principio, l'OMS lo ha perfezionato promulgando nel 1986 la Carta di Ottawa, nella quale si sottolinea lo stretto rapporto fra la persona (intesa come individuo, famiglia, comunità socio-culturale) e i componenti dell'ambiente in cui vive. Su tali basi poggia il concetto di "promozione della salute" come percorso che consente all'individuo di controllare la propria salute, con l'obiettivo di migliorarla.

La Carta di Ottawa, in definitiva, conferisce all'uomo il diritto al mantenimento del proprio stato di salute, diritto che già viene tutelato dalla Costituzione della Repubblica Italiana del 1948 attraverso l'art. 32, che sancisce la salute come

fondamentale diritto dell'individuo.

Pertanto la salute va considerata come risorsa quotidiana della vita e non solo come obiettivo finale della stessa.

Conclusioni

Tentando di operare una sintesi conclusiva fra il presente editoriale e le finalità delle tematiche di EXPO 2015, va sottolineato che un metodo di alimentazione corretto, atto a prevenire l'insorgenza di patologie a livello generale e anche periferico (cavo orale e denti), ha un'importanza decisiva e va subordinato ad un miglioramento degli stili di vita e ad un riequilibrio delle risorse alimentari a livello mondiale. Possiamo osservare che, seppure di cibo ce ne sia per tutti, la sua distribuzione non è equa. Se nell'emisfero cosiddetto industrializzato ci si può permettere di selezionare, calibrare e soppesare quello che si mangia, in una parte considerevole del pianeta non si riesce a sfamarsi: di qua lo spreco e l'uso smodato del cibo, di là il mancato accesso alle risorse.

Augurandoci che l'evento EXPO possa contribuire a trovare la chiave di volta per sfamare il mondo, ci piace ricordare quanto scritto da Manuela M. Ravasio su Sette, supplemento editoriale del Corriere della Sera, che ci segnala come le prime indicazioni sul modo di alimentarsi nacquero in Italia già nel 187 A.C., quando Marco Porzio Catone, nel suo "De Re Rustica", indicava come selezionare la carne e come fare il vino. Sedici secoli dopo, sempre in Italia, nasceva quella che può essere definita "cucina moderna": Caterina de' Medici, andando sposa a Enrico II nel 1533, si portò in dote il proprio staff di cuochi e vivandieri, esportando così la cucina italiana in Francia e nelle corti d'Europa.

Non appare fuori luogo, infine, ricordare quanto sosteneva il filosofo Ludwig Feuerbach, il quale rammentava che "siamo ciò che mangiamo", indicando l'inscindibile connessione fra psiche e corpo. Per pensare meglio dobbiamo mangiare meglio, il cibo insomma è un elemento fondante della nostra salute, della nostra cultura e della nostra civiltà.

Francesca Manfrini
per CIC