

# QUI

BERGAMO  
MAGAZINE

ANNO 25 - N° DUECENTOQUARANTAQUATTRO - LUGLIO 2017 - € 3

*venticinque anni*



**COVER STORY**

**Clinica Castelli**

Salute e bellezza in città  
Mac P 100 in Piazza Vecchia  
Stefano Scaglia: Presidente Confindustria  
Confartigianato: Giovani imprenditori  
Unicef. Golf e solidarietà  
Festa d'Estate con APF e Lario Bergauto  
Il terzo Stadio  
Premio Effetto Notte  
Sanja Malagurski: voglia di Bergamo  
25 anni Bergamo Ceramiche  
Fashion al Castello di Lovere  
Nuovo Rio Spider  
Il Teatro che verrà: la prossima stagione

SPEDIZIONE IN A.P. D.L. 353/2003 (CONV. IN L. 27/03/2004 N. 46) ART. 1, COMMA 1, LETT. A) - DEBITO FISCALMENTE INCASSATO IN CASO DI MANCATO PAGAMENTO - DIRETTORE RESPONSABILE: MARIO BERGAMO - REDAZIONE: VIA S. BOVIO 11 - BERGAMO 24121 - TASSA PAGATA BG CPO

**resi**  
media  
CNP BERGAMO

ISSN 1120-8045  
70346  
027770000



Dott.ssa Silvia Masiero - Parodontologo



Dott.ssa Chiara Cortiana - Nutrizionista

## PARODONTITE E ALIMENTAZIONE

MANTENERE LA NOSTRA BOCCA IN SALUTE MANGIANDO BENE!

CHE COS'È LA PARODONTITE?

La parodontite è una patologia infiammatoria cronica dei tessuti gengivali che affligge il 47% della popolazione occidentale sopra i 35 anni, percentuale che sale in modo preoccupante al 60% oltre i 65 anni d'età. Questa patologia è caratterizzata da un danno progressivo dei tessuti parodontali (gengiva, osso alveolare, cemento radicolare, legamento parodontale) che può portare nei casi più gravi alla caduta del dente. Uno dei primi segni di parodontite è il sanguinamento gengivale, sintomo che non deve mai essere sottovalutato, unito ad alitosi, gonfiore gengivale e mobilità innaturale del dente.

SI PUÒ CURARE?

Certamente sì, ma spesso il paziente trascura i primi sintomi e si arriva troppo tardi alla diagnosi. È quindi fondamentale la prevenzione! In caso di parodontite conclamata si procede in primis ad un'accurata rimozione di placca e del tartaro sopra e sotto gengiva per eliminare i batteri patogeni presenti, insegnando al paziente le corrette manovre quotidiane di igiene orale in modo da limitarne il successivo riaccumulo. Una volta che la parodontite è sotto controllo è necessario strutturare un preciso programma di follow-up perché senza i necessari monitoraggi dallo specialista il rischio di recidiva risulta elevato. A volte è necessario correggere i difetti che si sono creati attorno ai denti eseguendo dei semplici interventi di chirurgia parodontale.



CI SONO FATTORI DI RISCHIO CHE POSSONO FAVORIRE L'INSORGENZA DELLA PARODONTITE?

Tutte le patologie infiammatorie croniche necessitano di uno stile di vita al fine di tenere i sintomi sotto controllo e migliorare lo stato dei tessuti o degli organi coinvolti. Non possiamo pensare di avere una bocca sana se non curiamo il nostro corpo nella sua totalità, mangiando bene, prevenendo il sovrappeso o l'obesità e praticando uno stile di vita attivo.

I fattori che maggiormente influiscono sulla parodontite peggiorandone i sintomi e/o facilitandone l'insorgenza sono:

- presenza di diabete mellito;
- obesità;
- carenze nutrizionali di vitamine (C, E, D), acidi grassi omega-3, beta-carotene ed alcuni minerali (ad esempio il Calcio);
- fumo.

COME INFLUISCONO QUESTI FATTORI SULLA SALUTE DI DENTI E GENGIVE?

- Il paziente affetto da diabete non riesce a tenere sotto controllo il livello di zuccheri nel sangue (glicemia) e questo può aumentare l'infiammazione generale del nostro corpo. Studi scientifici ci dimostrano che diabete e parodontite si influenzano negativamente a vicenda.
- Il girovita eccessivo tipico dell'obesità è indice della presenza di troppo grasso viscerale addominale che, oltre ad appesantire gli organi interni nelle loro funzioni, produce molecole infiammatorie che peggiorano il decorso della parodontite.
- Vitamine quali vitamina C, D e E ed acidi grassi omega-3 sono nutrienti importantissimi per combattere i processi infiammatori ed ossidativi che caratterizzano patologie come la parodontite. Una loro carenza comporta un peggioramento dei sintomi o una maggiore predisposizione all'insorgenza della patologia.

COSA POSSIAMO FARE A LIVELLO NUTRIZIONALE?

La cura della nostra bocca deve passare obbligatoriamente anche dalla attenzione alla nostra dieta. Nella alimentazione quotidiana non dovrebbero mai mancare:

- frutta e verdura fonte di vitamina C (agrumi, kiwi, fragole, po-

modori, peperone, papaya, broccoli, cavolfiori, verdura a foglia verde scura, spinaci);

- cibi ricchi di vitamina E (olio extra vergine di oliva, frutta a guscio, semi di girasole, cereali integrali, uova);
- cibi fonte di vitamina D (uova, pesce fresco o affumicato, latte, formaggi magri, cereali integrali). È bene ricordare che la vitamina D si forma attraverso l'azione dei raggi solari quindi è consigliabile esporsi al sole almeno 20 minuti al giorno durante il periodo estivo;
- cibi ricchi di beta-carotene (peperoni, carote, valeriana, zucca, albicocche, spinaci, biette).

È ALTRESÌ IMPORTANTE:

- mantenere il proprio peso all'interno del normopeso consigliato che, ricordiamo, varia da persona a persona in base a caratteristiche fisiche e genetiche e che non può pertanto essere uguale per tutti;
- evitare di accumulare troppo grasso viscerale che determina inesorabilmente un aumento del grado di infiammazione globale dell'organismo. Praticare regolare attività fisica è, ad oggi, l'unico metodo conosciuto (oltre alla dieta) per evitare l'accumulo di questo tessuto adiposo;
- tenere sotto controllo i propri parametri ematici, soprattutto colesterolo e glicemia. Nel caso in cui tali valori risultassero al di fuori del range di normalità è consigliabile rivolgersi ad un esperto al fine di correggere la propria alimentazione ed evitare, per quanto possibile, future terapie farmacologiche;
- non fumare.

Ricordiamoci di non sottovalutare i sintomi di parodontite. Attenzione al sanguinamento gengivale, all'alitosi e alla mobilità dei denti: la prevenzione e il controllo dei fattori di rischio sono gli strumenti più efficaci che ognuno di noi ha per evitare il presentarsi di patologie croniche invalidanti. Buona estate!



CENTRO DAINA  
Salute orale dal 1978

**Daina**  
Centro  
Odontostomatologico

Via Carso - Nembro, BG  
Tel. 035.521049  
info@centrodaina.it  
www.centrodaina.it

**ORARI**

Lunedì - Martedì: 8.00 - 19.00  
Mercoledì: 14.00 - 20.00  
Giovedì - Venerdì: 8.00 - 19.00  
Sabato\*: 8.00 - 14.00

\*sabato chiuso nei mesi di luglio, agosto e settembre

**APERTI AD AGOSTO**



Prenota subito su  
www.joebrush.it



2° PIANO  
CENTRO DAINA  
FAMIGLIE  
SABATO MATTINA  
Orario turni: 10:00 e 11:00  
SCUOLE  
MERCOLEDÌ MATTINA  
Orario turni: 9:30 e 10:30  
INFO: 035.521049  
INGRESSO GRATUITO  
Prenotazione obbligatoria

### I SERVIZI DEL CENTRO

- > PEDODONZIA
- > ORTODONZIA
- > IGIENE ORALE
- > CONSERVATIVA
- > ENDODONZIA
- > PARODONTOLOGIA
- > ODONTOIATRIA ESTETICA
- > PROTESI
- > IMPLANTOLOGIA DENTALE
- > IMPLANTOLOGIA DENTALE IN CARICO IMMEDIATO
- > CHIRURGIA ORALE
- > CHIRURGIA OSSEA RIGENERATIVA
- > CHIRURGIA PRE-PROTESICA
- > CHIRURGIA PARODONTALE
- > CHIRURGIA MAXILLO FACCIALE
- > GNATOLOGIA
- > LOGOPEDIA
- > NUTRIZIONE
- > INDAGINI RADIOGRAFICHE DIGITALI
- > ANESTESIA TOTALE
- > SEDAZIONE COSCIENTE
- > TRATTAMENTO PAZIENTI ODONTOFOBICI E CON GRAVI DEFICIT PSICOFISICI NON COLLABORANTI
- > DAY-HOSPITAL
- > LABORATORIO ODONTOTECNICO
- > CORSI TEORICO PRATICI
- > CONVEGNI E CONFERENZE