



In collaborazione con il «Programma promozione salute» delle Aziende sanitarie modenesi, coordinato dal dott. Giuseppe Fattori. Per domande e proposte: g.fattori@ausl.mo.it

LA PAGINA

DELLA SALUTE



Curare i denti è un gioco “Così si può insegnare l'igiene ai nostri bambini”

La cura dei denti, nei bambini, è un problema e la paura del dentista non aiuta. Ma da quasi quindici anni un progetto dell'Azienda Usl di Modena - “Sorrìdi alla prevenzione”, seguito dal dottor Pietro di Michele, odontoiatra - cerca di educare i più piccoli ai giusti comportamenti di igiene orale e alimentare, adeguati per combattere la carie. Un modo anche per avvicinare ai bambini la figura del dentista ed evita-

re che la visita dal dentista diventi un “supplizio”. Un progetto innovativo, quello lanciato dall'Ausl di Modena nel 1994-95, tanto che nei mesi scorsi è stato segnalato dal ministero per la Pubblica amministrazione e l'Innovazione. “L'aspetto preventivo - ricorda il medico - acquista un'importanza strategica. Finora abbiamo incontrato oltre 23mila bimbi con circa 1100 iniziative della durata di 5-6 ore”.

Dottor Di Michele, lei si occupa di salute dei denti dei bambini. Si sono fatti passi avanti negli anni in questo settore della salute?
“Moltissimi, perché oggi si lavora molto sulla prevenzione e si introduce la figura del dentista già prima delle sedute iniziali che avvengono verso i 5-6 anni: così il piccolo ar-

riva dal dentista e non ha nessuna paura. Sostanzialmente lo si tratta come una persona da informare di tutto punto, naturalmente secondo certe regole adatte all'età”.

Su questo tema c'è il vostro progetto “Sorrìdi alla prevenzione”, piaciuto anche al ministro Brunetta, di che si tratta?

“E' uno dei primi in Italia ed è realizzato con le scuole dal 1994-95: si tratta di un'attività approfondita di educazione ai giusti comportamenti di igiene orale e alimentare adeguati per la prevenzione della carie. Ci rivolgiamo ai bambini nell'età dei denti da latte, come si dice, perché per loro l'aspetto preventivo acquista un'importanza strategica”.

L'obiettivo è chiaro.
“Certo, vogliamo favorire la conoscenza relativa agli organi della bocca anche per i piccoli di 3-4 anni, utilizzando naturalmente il linguaggio adatto. Tendiamo a trasformare tutto in un gioco e abbiamo inventato il “diploma di merito” - oggi diffuso in tutte le Ausl della regione, anche se manteniamo noi il marchio dell'ideazione - che diamo ai bambini alla fine del percorso. Per conseguirlo il bimbo deve superare tre prove: lavare i denti con cura, seguire una corretta alimentazione, effettuare controlli dal dentista ogni sei mesi”.

Quanti ragazzi seguite?
“Circa 3000 bambini all'anno in tutta la provincia, circa il 50-60% del totale, presso cui vanno i nostri operatori, soprattutto assistenti sanitari, pediatri, nutrizionisti. In tutto, dal 1995 a oggi, abbiamo seguito quasi 23mila bambini con circa 1100 iniziative della durata media di 5-6 ore. “Sorrìdi alla prevenzione” prevede anche supporto e consulenza agli insegnanti, lezioni in classe con i bambini, lezioni presso l'ambulatorio dentistico tenute dagli odontoiatri, insieme a visite guidate e diffusione di un cd rom che contiene ogni genere di informazioni sul tema”.

Spiegate ai bimbi anche le varie tipologie di denti?

“Sì, dagli incisivi che sono nella parte centrale dell'arcata e hanno una forma appiattita per tagliare il cibo, ai canini che hanno il compito di tagliare e lacerare il cibo; dai premolari che si occupano di triturarlo e sminuzzarlo, ai molari che occupano la parte terminale dell'arcata e sono dotati di due o tre radici”.

Cos'è la carie dentaria?

Sono diventata vegetariana, ma mia suocera dice che con i bambini non va bene. Ci sono alimenti che possono sostituire la carne nell'alimentazione di tutti i giorni?

“Pasta e legumi sono un'associazione che può ben sostituire la carne, ma l'alimentazione dei bambini dovrebbe prevedere ogni tipo di alimento e non è consigliabile eliminare la carne e il pesce in modo assoluto. Si potrebbe andare incontro a rischiose carenze nutrizionali, durante e dopo la crescita”.

Quando va a scuola, mio figlio mi chiede spesso un po' di



“E' una progressiva demineralizzazione e disintegrazione dei tessuti calcificati del dente che colpisce persone di tutte le età ed è una delle malattie più comuni dell'uomo. Si tratta di una patologia infettiva sostenuta da batteri: il

di hanno confermato che nella formazione di carie è centrale il ruolo degli zuccheri: per questo è fondamentale l'azione regolare dello spazzolino che “disorganizza” la placca”.

Dia allora dei consigli pratici, come si deve scegliere un dentifricio?

“Importante è che abbia il fluoro, sostanza che agisce sullo smalto”.

E lo spazzolino?

“E' molto importante che le setole siano sintetiche e fondamentale è anche valutarne la qualità. In più, le mamme devono fare attenzione e quando, dopo circa tre-quattro mesi, le setole sono consumate lo spazzolino del figlio va cambiato”.

A pensarci bene i denti raccontano molto di noi.

“Sicuramente occupano una parte importante nel nostro immaginario. Basti ricordare i diversi sensi che assumono nell'interpretazione dei sogni e i molti proverbi ed espressioni del linguaggio comune che utilizzano la parola dente. Nell'interpretazione dei sogni i denti rappresentano una tendenza all'aggressività: sognare di perderli pare sia riferibile alla paura dell'impotenza, per l'uomo, mentre secondo Jung per le donne il concetto si lega al parto. Nell'interpretazione popolare invece i denti rappresenterebbero gli amici e i parenti più cari, per cui perderli indica la loro morte”. (Stefano Luppi)

Mi capita alla mattina di dover correre fuori per portare i bimbi a scuola e saltiamo la colazione a casa per farla al bar. E' grave?
“Meglio alzarsi un po' prima, e fare una sana colazione a casa tutti assieme. E' un pasto importantissimo e alla propria tavola è più facile offrire alimenti meno grassi come latte o yogurt, biscotti, cereali, prodotti da forno con marmellata, senza creme, e frutta. Meglio, comunque, far colazione al bar ogni tanto che saltarla”.

Mi capita alla mattina di dover correre fuori per portare i bimbi a scuola e saltiamo la colazione a casa per farla al bar. E' grave?
“Meglio alzarsi un po' prima, e fare una sana colazione a casa tutti assieme. E' un pasto importantissimo e alla propria tavola è più facile offrire alimenti meno grassi come latte o yogurt, biscotti, cereali, prodotti da forno con marmellata, senza creme, e frutta. Meglio, comunque, far colazione al bar ogni tanto che saltarla”.

Mi capita alla mattina di dover correre fuori per portare i bimbi a scuola e saltiamo la colazione a casa per farla al bar. E' grave?
“Meglio alzarsi un po' prima, e fare una sana colazione a casa tutti assieme. E' un pasto importantissimo e alla propria tavola è più facile offrire alimenti meno grassi come latte o yogurt, biscotti, cereali, prodotti da forno con marmellata, senza creme, e frutta. Meglio, comunque, far colazione al bar ogni tanto che saltarla”.

In collaborazione con Conad e Modena Radio City

L'OPINIONE

LA MEDICINA CHE CURA I SANI

di Sandro Spinsanti *

Che cosa c'è, oltre la salute? La risposta scanzonata, che definisce la salute come uno stato di benessere provvisorio, dal quale non c'è da aspettarsi niente di buono, sembra passata di moda. Ora la tendenza è di enfatizzare la possibilità di aumentare la salute: oltre la salute c'è ancora più salute. Il potenziamento dell'essere umano: ecco il nuovo eldorado, terra di conquista della medicina.

“Curare i sani” è l'ultima trasformazione che sta attraversando la medicina. Con una restrizione d'obbligo: stiamo parlando di ciò che avviene alle nostre latitudini; nei Paesi che sono fuori dell'area dello sviluppo economico e del benessere, la medicina è ancora confrontata con il compito primario di contenere le malattie e di impedire morti precoci.

Il cambiamento più recente era stato la conquista dei non-pazienti: persone che non accusano sintomi né malesseri, ma che hanno solo la predisposizione ad ammalarsi. Proponendosi di curare i sani, la medicina compie un ulteriore salto, se non di qualità almeno di quantità. Quali pazienti, o potenzialmente pazienti, sono tutti. A qualificare questa nuova medicina troviamo ancora una volta una parola inglese: enhancement. La medicina che ha come obiettivo, appunto, di potenziare l'essere umano. Sappiamo che il confine tra salute e malattia, normale e patologico, è mobile: la cultura lo influenza in modo determinante. Ma un conto è ridiscutere e negoziare il confine tra salute e malattia, altra cosa è cancellarlo del tutto.

L'apparente allargamento del potere della medicina ha basi fragili: l'attività sanitaria rischia di essere assorbita dal mercato. Ancora più intrigante è la questione che riguarda la natura umana. Il miglioramento dell'essere umano è, da sempre, al centro di ogni cultura, oltre che di ogni progetto personale. L'enhancement, quindi, o potenziamento, è sotto il segno della continuità rispetto al migliore passato dell'umanità.

La sfida con cui siamo chiamati a confrontarci è piuttosto la ricerca di criteri, sociali sia etici, con i quali orientarci tra le innumerevoli proposte che ci vengono rivolte, a meno che non siamo, pregiudizialmente, orientati a respingerle in blocco o ad accettarle indiscriminatamente. In mancanza di criteri assoluti (come quello del rispetto di una natura umana definita o il criterio della terapeuticità dell'intervento), ci rimangono quelli relativi e indiretti. I valori di riferimento non mancano a un'etica razionale: possiamo domandarci se con questi interventi produciamo discriminazioni e disuguaglianze; se favoriamo un controllo della persona sul proprio destino (empowerment) o se promuoviamo una pericolosa concentrazione di potere in mano a individui o a organizzazioni. Non da ultimo, possiamo ricorrere a una delle eredità più preziose della saggezza distillata da secoli di esperienze e di riflessioni: la necessità di porsi dei limiti, come individui e come società. Anche la salute, come la vita stessa, non è meno preziosa per il fatto di essere circoscritta da limiti che possiamo estendere, ma non cancellare del tutto.

* direttore rivista “Janus”

IL TEST

Falsi miti e pregiudizi in tavola

1. I coloranti come E102 giallo e E120 carminio possono dare eruzione cutanee, congestione nasale orticaria

- a) spesso
b) mai
c) raramente (1-2 persone su 10.000)

La risposta giusta è la c). Molte preoccupazioni esistono sul fatto che gli additivi siano nocivi alla salute, anche se accurate indagini dimostrano che tali convinzioni sono errate per le dosi permesse. Non si escludono invece allergie o intolleranze in soggetti sensibili a coloranti, solfiti, glutammato monosodico in percentuali molto basse.

2. Cos'è l'aspartame?

- a) un potente dolcificante a basso contenuto calorico da due aminoacidi (fenilalanina e acido aspartico)
b) una sostanza che provoca malattie degenerative
c) un additivo alimentare che impedisce l'irrancidimento dei grassi

La risposta giusta è la a). Sono circolate varie voci che ipotizzavano responsabilità dell'aspartame nei confronti di svariate malattie come la sclerosi multipla o il morbo di Alzheimer che non hanno fondamento scientifico né dimostrazioni cliniche. L'aspartame è controindicato solo in una rarissima malattia ereditaria detta fenilchetonuria che richiede di non introdurre fenilalanina di cui l'aspartame è composto.

3. La lecitina è una sostanza che si trova nella soia, nel tuorlo d'uovo e nell'olio di girasole e che serve generalmente

- a) per dimagrire
b) come additivo emulsionante del cioccolato, salse e dessert
c) per rendere più digeribili i cibi

La risposta giusta è la b). La lecitina è una sostanza grassa che non va considerata senza calorie come spesso avviene per coloro che la utilizzano come integratore per abbassare il colesterolo.

4. I fitosteroli (steroli e stanoli) contenuti nelle membrane di molti frutti e verdure, noci, semi e legumi e ora aggiunti industrialmente nei prodotti come gli yogurt diminuiscono i livelli di colesterolo nel sangue?

- a) sì
b) no

La risposta giusta è la a). I fitosteroli avendo una struttura simile al colesterolo esercitano un meccanismo competitivo nell'assorbimento del colesterolo nei cibi riducendone i livelli fino al 10% se consumati in misura di 3 grammi al giorno e vicino ai pasti.

5. L'aglio riduce il colesterolo?

- a) sì
b) no
c) forse

La risposta giusta è la c). Alcuni studi, ma con difetti metodologici, anni fa avevano suggerito che l'aglio lo riduce del 10%; successive pubblicazioni non hanno riportato effetti con polvere di aglio.

Fonti: The European Food Information Council (Eufic) e da Clinical evidence del Ministero della salute

IN PILLOLE

moneta per i distributori di merendine che hanno a scuola: come devo comportarmi?

“Purtroppo i distributori offrono spesso alimenti e bevande poco equilibrati, troppo ricchi di zuccheri e grassi. Cerchi di abituare tuo figlio a merende più leggere, preparate a casa insieme a lui, come frutta fresca e yogurt. Alimenti sani che a Modena stanno comunque sperimentando in alcuni distributori”.