

salute | *pratica*

# alitosi

## LE 5 CAUSE PIÙ FREQUENTI

Gli odori sgradevoli non piacciono a nessuno e allontanano chi ci sta vicino. Le soluzioni per una bocca fresca

**N**on è una malattia, ma la spia di qualcosa che non va, in genere dal punto di vista dell'igiene orale. Stiamo parlando dell'alitosi o alito cattivo: un problema imbarazzante dal punto di vista psicosociale, che riguarda un italiano su quattro, secondo i dati dell'Istituto stomatologico italiano. Nella maggior parte dei casi (9 volte su 10) l'alito cattivo è dovuto a problemi del cavo orale. Qualche volta, però, può dipendere da disturbi dell'apparato digerente o respiratorio.

### 1 L'igiene orale scorretta

Quando non si esegue una pulizia adeguata della bocca, i **residui di cibo** non vengono rimossi efficacemente e vengono **attaccati dai batteri** presenti, che se ne nutrono trasformandoli in acidi.

★ Questo processo causa già da solo **cattivo odore**, perché i resti alimentari trasformati provocano la formazione di composti solforati sgradevoli.

★ I batteri contribuiscono alla formazione **della placca e del tartaro**, responsabili di gengivite (infiammazione delle gengive che, se non curata, porta alla parodontite) e di carie, entrambe causa di alitosi.

#### » Come intervenire

Pulire i denti con spazzolino, dentifricio e filo interdentale; fare **sciacqui** con acqua tiepida e tre gocce di olio essenziale di **timo ed eucalipto**, da usare come collutorio.

→ MANTENERE LA BOCCA PULITA E FRESCA DÀ MOLTO PIACEVOLE, RENDE





## 2 La salivazione insufficiente

Quando la quantità di saliva prodotta è insufficiente, si può soffrire di alito cattivo, perché **mancano gli enzimi** che idratano le mucose e neutralizzano l'azione dei batteri presenti.

★ La xerotomia (secchezza della bocca) può dipendere da un'alimentazione troppo ricca di sodio (la componente del sale) e povera di frutta e ortaggi freschi; da un apporto insufficiente di **liquidi** o dall'uso di vari **farmaci** (antidepressivi e ansiolitici, antidolorifici e altri).

### 1 Come intervenire

Se si prendono farmaci, parlarne con il medico. Negli altri casi bere **almeno due litri al giorno** tra acqua e tisane alla menta (antibatterica e deodorante). È utile strofinare su lingua e gengive una fiala di **fermenti lattici**, per il microbiota locale.

## 3 Le malattie respiratorie croniche

Tutte le infiammazioni dell'apparato respiratorio, sia di naso e gola sia di bronchi e polmoni, causano alito cattivo. Questi disturbi, infatti, costringono a **respirare con la bocca aperta**, facendo seccare le mucose e favorendo l'ingresso dei batteri.

★ Inoltre, queste infezioni producono **muco** che, accumulandosi, distrugge la flora locale e favorisce la **proliferazione dei batteri** responsabili dell'alito cattivo.

### 1 Come intervenire

È opportuna una visita medica per la risoluzione del disturbo respiratorio, eventualmente ricorrendo a un trattamento con antibiotici. Inoltre, può essere utile usare le **alghie sotto forma di integratore** (se non ci sono problemi di tiroide) per fare **scorta di ossigeno**, che depura le vie respiratorie.

## 4 I problemi della digestione

I disturbi dell'apparato digerente provocano la comparsa di alito cattivo, che in questo caso assume uno spiacevole **odore di ammoniaca** dovuto alla presenza di composti volatili (come acidi alifatici, nitrati e cianuro), prodotti in presenza di gastrite, ulcera, reflusso gastroesofageo da ernia iatale.

### 1 Come intervenire

In questi casi occorre rivolgersi al medico per seguire una **dieta** adeguata ed eventualmente prendere **farmaci** antiacidi. Sono utili anche gli enzimi digestivi (si trovano in farmacia).

## 5 Le abitudini sbagliate

**Chi fuma o beve alcolici**, di solito ha un alito poco gradevole. Le sostanze che si sprigionano dalla combustione del tabacco e l'alcol infiammano le gengive, favorendo gengivite e parodontite, e riducono la salivazione.

★ Alcuni cibi, come **aglio e cipolla**, fanno bene alla salute, ma hanno un odore intenso, che tende a restare in bocca.

★ Le **diete squilibrate** (drastiche o prive di carboidrati) rendono l'alito sgradevole perché obbligano l'organismo a ricorrere ai grassi come fonte energetica. Durante il loro processo di "smontaggio", si formano i corpi chetonici che entrano in circolo e sono espulsi con il respiro, che assume un odore sgradevole.

### 1 Come intervenire

Si dovrebbe **smettere di fumare** e **limitare** il consumo di **alcol**: ne beneficia anche l'alito, ma di certo la salute. Per gli stessi motivi, le **diete** andrebbero seguite **senza eccessi** o sotto controllo medico.



## SE DIPENDE DA MALATTIE PIÙ SERIE

Qualche volta le malattie del fegato possono causare alito cattivo, con un odore caratteristico dovuto alla presenza di **limonene, dimetilsolfato ed etinodiolo**. L'alitosi può comparire anche per alcuni disturbi dell'intestino, come il morbo di Crohn o la rettocolite ulcerosa, o in caso di diabete per la presenza nel sangue di corpi chetonici, sostanze prodotte dalla degradazione dei grassi introdotti con il cibo quando l'organismo non riesce più a utilizzare gli zuccheri per produrre energia. L'odore tipico è simile a quello della frutta troppo matura, come quando i bambini sono colti da crisi di acetone.

## DUE TEST FAI DA TE

È possibile scoprire se si hanno problemi di alitosi anche da soli. Ecco due test facili, da eseguire **lontano dai pasti** e prima di lavarsi i denti.

1 **Leccare la parte interna del polso**, attendere almeno dieci secondi perché la saliva si asciughi, quindi annusare la zona.

2 **Strofinare con una garza** la parte più profonda della lingua e annusare.

## A VOLTE È SOLO UN'IMPRESSIONE

Molti temono di avere l'alito cattivo, anche se questo non corrisponde al vero. In genere, si tratta di persone insicure, con pochi contatti sociali e che hanno **paura di non piacere al prossimo**.

✓ In qualche caso, questa convinzione si può trasformare in una fobia, chiamata "**sindrome da riferimento olfattivo**" oppure autodysmofobia. Si tratta di un problema di tipo ossessivo-compulsivo, che va curato dallo specialista. Oltre a condizionare fortemente la vita sociale di una persona, porta a fare un uso esagerato di dentifrici, collutori e a lavare fin troppo spesso i denti, danneggiandoli.

Servizio di Roberta Raviolo.  
Con la consulenza del dottor Bruno Restelli, specialista in Medicina interna, direttore del poliambulatorio and day service al Centro diagnostico italiano di Milano.

UNA SENSAZIONE

PIÙ GRADEVOLI AGLI ALTRI E CONTRIBUISCE A PREVENIRE DISTURBI PIÙ SERI

viversaniebelli 49