

# M

**Scienza**  
**Addio a Vera Rubin, la donna che scoprì la materia oscura**  
 Anzotto a pag. 31



**La patologia**  
**Poco sonno cuore a rischio ma ecco le app per dormire**  
 Anzotto a pag. 28



**Prevenzione**  
**Natale, abbuffata di zuccheri: come proteggere i denti dalla carie**  
 Iannello a pag. 29

**MACRO** Letteratura **Salute** Gusto Ambiente Società Architettura Viaggi  
 Moda Tecnologia Musica Arte Scienza **Benessere** Teatro

Nei periodi di festa prevale una visione cupa degli eventi  
 Ma psichiatri e psicologi consigliano di leggere  
 in positivo quanto è successo, per poter fare progetti

## Anno nuovo un patto con se stessi

**L'ANALESI**

Prima del terrore della spazzatura, prima di accendere l'incenso, una pasta. Poi un'attesa colta per ricevere quello che si è perduto, per fare buoni auspici o a volte per disgiungere un'infanzia dal recente passato.



**IL PREZIOSO**

"Preziosi" è il titolo suggestivo e ambiguo di un romanzo che è andato male nell'annata per la serie. Questo libro di Giuseppe Tomasi di Lampedusa, sempre a identificare le sue opere con angeli e folli, è un romanzo che parla di un'infanzia e di un'adolescenza in un mondo di potere e di ricchezza che è diventato un mondo di potere e di ricchezza.



**IL MISTERO**

Il mistero di un anno che è stato un anno di grandi cambiamenti e di grandi sfide. Un anno in cui si è visto che il mondo è cambiato e che il futuro è incerto.



**LA PAUSA SERVA A DARE UNA STERZATA AL NOSTRO CERVELLO PER FARCI RICONOSCERE QUANTO SAPPO BASTA A PENSARLO**



**Melanoma, arriva il calendario "Made in Sud"**

**PREVENZIONE**  
 Per proteggersi dagli effetti del melanoma, il più aggressivo dei tumori della pelle, il professor Paolo Santoro, professore Oncologia Medica, ha ideato il calendario "Made in Sud".

**IL MISTERO**  
 Un mistero di un anno che è stato un anno di grandi cambiamenti e di grandi sfide. Un anno in cui si è visto che il mondo è cambiato e che il futuro è incerto.

**letibalm**  
 Balsamo Mentolo  
**MASO e LABBRA**  
**NASO IRRITATO? LABBRA SCREPOLATE?**



## Prevenzione Natale, abbuffata di zuccheri: come proteggere i denti dalla carie

Iannello a pag. 29



Da Natale ad oggi mandati giù l'equivalente di 145 cucchiaini di zucchero, e altrettanti saranno fino a Capodanno. Come provvedere all'igiene orale, evitando carie e infezioni

# Overdose di dolcezza attenzione ai denti

## LA PREVENZIONE

**C**ontrospazzanone che eccita i denti di zucchero in cinque giorni. Tutti, da Natale ad oggi, ne sono stati mandati giù. Tra pasticcini, tarocci, frutta secca e liquori vari. Un totale di 2900 calorie. Altrimenti macchinati e altrettante calorie secondo le previsioni, se ne manderanno gli amici questa ultima settimana dell'anno. Un'altezza dolce che non mette a rischio solo la linea. Ma anche i denti. Soprattutto ad un vero e proprio "sovraccarico" invernale. La

**I BATTERI ALIMENTATI  
DAI RESIDUI DI CIBO  
LA BRITISH DENTAL  
HEALTH FOUNDATION:  
IL FORMAGGIO AIUTA  
A RIPRISTINARE IL PH**

British dental health foundation, per questo, ha deciso di lanciare un invito e ricordare che le briciole e le resti di cibo che rimangono tra i denti a favorire la proliferazione dei batteri "colpevoli" delle carie, infezioni provocate da alcuni microrganismi che popolano il cavo orale.

**IL SCIACQUO**  
«Va chiarito soprattutto un aspetto», spiega Jacopo Gualtieri, odontoiatra medico dell'European association for conservative dentistry, in forza anche al reparto di odontostomatologia del San Raffaele di Milano - non è tanto la quantità di cibo o bevande ingerite che ci interessano, ma piuttosto quanto spesso ciò arriva a restare in stacco per la bocca. Per non correre rischi sarebbe necessario spazzolare i denti dopo ogni pasto. Spazzolino e dentifrici sempre a portata di mano, dunque, ma, considerato che spesso ci si rinvia fuori casa viene tollerata anche una gomma da masticare, ovviamente senza zuc-

chero. Per una pulizia ottimale, farglielo accompagnare con un collutorio. Sono proprio i resti di cibo che rimangono tra i denti a favorire la proliferazione dei batteri "colpevoli" delle carie, infezioni provocate da alcuni microrganismi che popolano il cavo orale. Come tutti gli organismi viventi anche i batteri hanno bisogno di nutrimento per sopravvivere, per questo rimangono ancorati forte nei resti alimentari del dopo pasto. In particolare le sostanze nutritive dei batteri sono gli zuccheri che vengono utilizzati e trasformati in acido lattico, in grado di intasare i cosiddetti denti e causare le carie.

**I PASTI**  
Secondo le ultime ricerche sembra che sia più importante il tempo di permanenza del cibo all'interno della bocca rispetto alla quantità di zucchero ingerito, che proporziona il rischio di associare alla tradizione - aggiunge Gualtieri - è meglio ac-

ciare di limitare alcuni alimenti e bevande solo ai pasti. Con da limitare la loro presenza a contatto con i denti. Oltre lo spuntino e il filo interdentale, dunque, non dimenticare le gomme. Non sostituiscono, certo, lo spazzolino ma possono aiutare a ridurre i resti di cibo. Pasticcini, tarocchi e altri dolci della festa sono spuntini di frutta secca o canditi o creme ad alto contenuto di zucchero che tendono a restare attaccati ai denti.

**IL CALDO**  
Un'alternativa proposta dalla British dental health foundation è quella di offrire agli ospiti un piatto di formaggi dopo i pasti. Perché, secondo gli specialisti inglesi, un piccolo pezzo di formaggio aiuta a contenere l'acidità, aiuta a ripristinare il ph naturale della bocca contribuendo, così, a ridurre la probabilità di carie.

**Almondina la scelta  
migliore per la bocca**

## I consigli



**IL DENTIFRICO**  
Oltre al dentifricio utilizzare anche il filo interdentale



**LA PELLE**  
Spazzolare i denti dopo ogni pasto per sfiorare due minuti, utilizzare anche il collutorio



**CHIRURGI**  
Le gomme senza zucchero aiutano a pulire la bocca



**I DENTINI**  
Attenzione a non mordere l'impasto di stacco ai denti



**LA FRUTTA SECCA**  
Dopo averla mangiata lavarsi subito la bocca

## Anziani più longevi se si occupano dei nipoti

### LO STUDIO

essere altruisti, non solo durante la festa, e privilegiare i ruoli di supporto, dal figlio è il primo di persone con cui si ha un legame di parentela, può essere gratificante soprattutto per gli anziani. Al di là della possibilità di farlo, senza appesantire, viene più a lungo, dato emerge da uno studio dell'università di Basilea, in Svizzera, in collaborazione tra altri con il Max Planck Institute for human development Berlino, pubblicata su "Evolution and Human Behavior".

### INVECCHIAMENTO

uno stati per il mese 200 fatti tra 70 e 80 anni, risultato di uno studio dell'invecchiamento demografico della Aging Study, condotta tra il 2000 e il 2008, in particolare sulla sopravvivenza. I risultati hanno mostrato che la metà dei nonni che si prendevano cura dei nipoti sono ancora vivi dopo otto anni dal primo contatto, e che anche gli anziani che non avevano, ma aiutarono ad esempio i figli nelle faccende domestiche. Al contrario, sono chi non offriva supporto, mostravano media di vita inferiori di cinque anni. I ricercatori sono stati in grado di dimostrare anche che il fatto di aiutare i nipoti è un fattore positivo del benessere degli adulti nella società. In una famiglia allargata, le donne che aiutavano i nipoti avevano un rischio di morte inferiore del 70 per cento rispetto a chi non lo aveva fatto.

### IL MATO

ha rivelato non deve essere fatto come la passione per una gelateria, afferma per il Prof. Heston, uno degli autori dello studio. «Un modo di vivere di coinvolgimento attivo aveva effetti positivi» - aggiunge - su tutti i precedenti. Hanno dimostrato che se il coinvolgimento è molto intenso, può essere causa di stress.

## L'UNIVERSITÀ DI BASILEA: CONVOLGERSI CON I BAMBINI PUÒ AVERE EFFETTI MOLTO POSITIVI

## Il tè come una medicina contro dolori e raffreddore

### IL RIMEDIO

**C**on l'influenza e i mali di stagione si va anche alle origini per fare fronte a disturbi come il raffreddore o la faringite. La parte della farmacia della medicina cinese per migliaia di anni è, negli ultimi tempi, anche l'obiettivo per la scoperta di tutti gli effetti propri medicinali. Non è un caso che in Cina sia molto diffuso un tè popolare relativo a una specifica varietà di tè bianco, lo Yin Zhen, che dice: "Dopo alcuni tè si va bene dopo 7 anni mediana". Lo Yin Zhen, per esempio ha buone dotte anche

"te dell'imperatore" della regione cinese di Yu Ding, si distingue per la sua freschezza e la sua dolcezza, ma soprattutto per la sua ricchezza di polifenoli, sostanze responsabili delle proprietà di tè.

### LA LAVAZZINA

«Tutti i tè, infatti, contengono polifenoli, ma a seconda della lavorazione possono essere più o meno preservati, una che accade nel tè specifico per il tè verde, gli effetti, e per il tè bianco, omologati in molti casi anche come antidoto contro i malanni di stagione», spiega dalla storia azienda Farmacia Farmacia Fivem, in entrambi i casi, infatti, perché le fe-

ghe consentano tutte le loro proprietà benefiche, il processo di ossidazione è ridotto.

Nella specifica caso dello Yin Zhen, ottenuto a partire da soli primigeni, le foglie devono essere manipolate il meno possibile, in modo che la qualità non venga compromessa e non si perda la naturale ricchezza di polifenoli e antiossidanti.

Nel tè di medicina cinese le foglie di tè trattate con il tè verde, ad esempio il tè verde che ottiene la ricchezza di sostanze e il sistema immunitario, mentre il metabolismo, previene la carie e il mal di denti, aiuta un effetto benefico sulla pelle del sistema delle radiazioni solari e riduce



l'invecchiamento, previene i dolori agli arti e alle articolazioni, stimola la diuresi, riduce il processo di ossidazione dell'intero corpo, aiuta la digestione, riduce il muco, stimola la mente ed il pensiero. Alcuni di questi effetti sono soprattutto benefici della tradizione orale, altri

hanno trovato, in molti studi, un fondamento scientifico. Oggi sappiamo che molte proprietà del tè (come se non il tè) sono ridotte al suo alto contenuto di antiossidanti, che supporti in grado di contrastare i radicali liberi. L'organismo ha diversi modi di combattere i radicali liberi ma se

Il tè verde come medicina, con le caratteristiche e i benefici che si ottengono con il tè verde. Dopo il pasto serve a digerire e a sfiorare anche per frangere il mal di stomaco.

curamente una dieta ricca di antiossidanti lo aiuta a renderli più efficaci. Il tè ne rappresenta un'ottima fonte, grazie ai polifenoli, in particolare le catechine, composti appartenenti alla classe dei flavonoidi.

### LA PELLE

I polifenoli del tè svolgono anche un'importante azione antiossidativa. In particolare, una sostanza presente nelle varie (epigallocatechinogallato) svolge un'azione di prevenzione contro i disturbi della pelle, al sole, al polline, al vento, alla protezione al legano.

R.M.



Da Natale ad oggi mandati giù l'equivalente di 145 cucchiaini di zucchero, e altrettanti saranno fino a Capodanno. Come provvedere all'igiene orale, evitando carie e infezioni

# Overdose di dolcezza attenzione ai denti

## LA PREVENZIONE

**C**entoquarantacinque cucchiaini di zucchero in cinque giorni. Tanti, da Natale ad oggi, ne sono stati mandati giù. Tra panettoni, torroni, frutta secca e liquori vari. Un totale di 2920 calorie. Altrettanti cucchiaini e altrettante calorie secondo le previsioni, se ne manderanno giù anche questa ultima settimana dell'anno. Un'abbuffata dolce che non mette a rischio solo la linea. Ma anche i denti. Sottoposti ad un vero e proprio "bombardamento" zuccherino. La

**I BATTERI ALIMENTATI  
DAI RESIDUI DI CIBO  
LA BRITISH DENTAL  
HEALTH FOUNDATION:  
IL FORMAGGIO AIUTA  
A RIPRISTINARE IL PH**

British dental health foundation, per questo, ha deciso di lanciare un monito e ricordare che «le festività unite ad un'igiene orale povera possono diventare un attacco alla salute dentale». Un monito, ovviamente, valido per tutti, anche per noi.

### GLI SCIACQUI

«Va chiarito soprattutto un aspetto - spiega Jacopo Gualtieri, odontoiatra membro dell'European association for osseointegration, in forza anche al reparto di odontostomatologia del San Raffaele di Milano - non è tanto la quantità di cibo o bevande zuccherine che si assumono, ma piuttosto quanto spesso ciò avviene a causare un rischio per la bocca. Per non correre rischi sarebbe necessario spazzolare i denti dopo ogni pasto. Spazzolino e dentifricio sempre a portata di mano, dunque. Ma, considerato che spesso ci si ritrova fuori casa viene tollerata anche una gomma da masticare, ovviamente senza zuc-

chero. Per una pulizia ottimale, fare gli sciacqui con un collutorio».

Sono proprio i residui di cibo che rimangono tra i denti a favorire la proliferazione dei batteri "colpevoli" delle carie. Infezioni provocate da alcuni microrganismi che popolano il cavo orale. Come tutti gli organismi viventi anche i batteri hanno bisogno di nutrimento per sopravvivere. Per questo trovano terreno fertile nei residui alimentari del dopo pasto. In particolare le sostanze nutritive dei batteri sono gli zuccheri che vengono utilizzati e trasformati in acido lattico, in grado di intaccare lo smalto dei denti e causare le carie.

### I PASTI

Secondo le ultime ricerche sembra che sia più importante il tempo di permanenza del cibo all'interno della bocca rispetto alla quantità di zucchero mangiato. «Se proprio non si riesce a rinunciare alla tradizione - aggiunge Gualtieri - è meglio cer-

care di limitare alcuni alimenti e bevande solo ai pasti. Così da minimizzare la loro presenza a contatto con i denti. Oltre lo spazzolino e il filo interdentale, dunque, non dimenticare le gomme. Non sostituiscono, certo, lo spazzolamento ma possono aiutare a rimuovere i residui di cibo. Panettoni, torroni e altri dolci delle feste sono spesso ricchi di frutta secca o candita o creme ad alto contenuto di zucchero che tendono a restare attaccate ai denti».

### IL CALCIO

Un'alternativa proposta dalla British dental health foundation è quella di offrire agli ospiti un piatto di formaggi dopo i pasti. Perché, secondo gli specialisti inglesi, un piccolo pezzo di formaggio, oltre a contenere calcio, aiuta a ripristinare il ph naturale della bocca contribuendo, così, a ridurre la probabilità di carie.

Alessandra Iannello  
© RIPRODUZIONE RISERVATA

## I consigli



**IL DENTIFRICO**  
Oltre al dentifricio utilizzare anche il filo interdentale



**LA PULIZIA**  
Spazzolare i denti dopo ogni pasto per circa due minuti, utilizzare anche il collutorio



**CHEWING GUM**  
Le gomme senza zucchero aiutano a pulire la bocca



**I TORRONI**  
Attenzione a non eccedere: l'impatto si attacca ai denti



**LA FRUTTA SECCA**  
Dopo averla mangiata lavarsi subito bene la bocca