

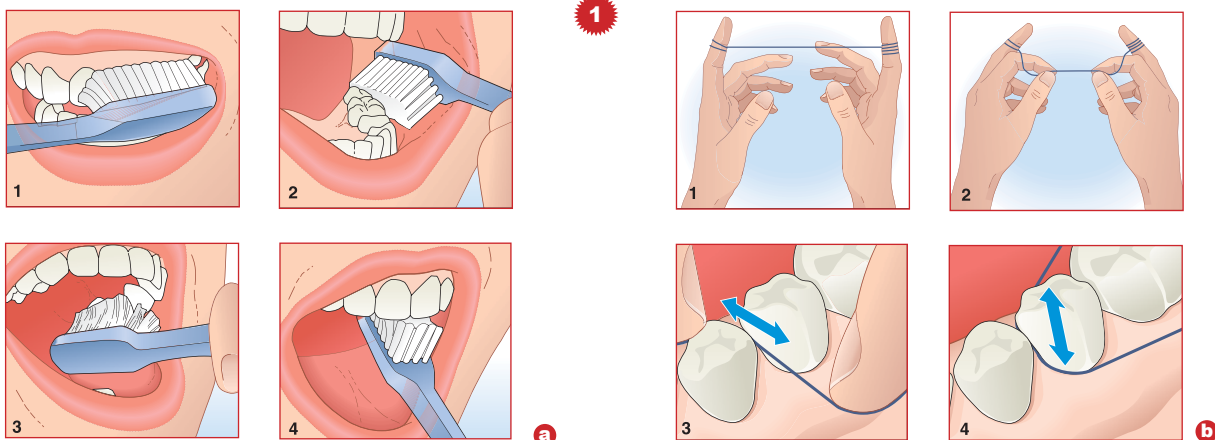
### ✓ Le carie

Il termine "carie" deriva da una parola latina che significa corrosione. Parlando di denti, è la lenta e progressiva lisi ed escavazione del materiale dentario ad opera di batteri che vivono sulla sua superficie. I batteri sfruttano i residui alimentari, soprattutto gli zuccheri, che rimangono nella bocca dopo ogni pasto, formando sostanze di scarto (acido lattico) che intaccano il dente.

È praticamente impossibile eliminare questi batteri, ma si può impedire la loro proliferazione e la loro attività, lasciandoli, semplicemente, senza cibo. Quindi basta ripulire la bocca da ogni residuo alimentare, lavando spesso i denti, possibilmente entro venti minuti dopo ogni pasto, dopo ogni caramella o dopo ogni bibita zuccherata. La carie non si sviluppa in rapporto alla quantità di zucchero ingerito (venti caramelle non lasciano in bocca maggiori residui zuccherini di una sola caramella), ma in proporzione al tempo di stazionamento in bocca dei residui alimentari. Perciò la pulizia dei denti fatta la mattina appena svegli è inutile: è invece indispensabile lavarli subito dopo colazione: i residui alimentari tra i denti vengono asportati dall'azione meccanica dello spazzolino (fig. 1a), del filo interdentale (fig. 1b) o dell'apposito scovolino (fig. 1c). Il dentifricio ha, invece, un'efficacia igienica pressoché trascurabile.



Fig. 1.  
a. Uso dello spazzolino.  
b. Uso del filo interdentale.  
c. Tipi diversi di scovolino.



### ✓ I disturbi dello stomaco e dell'intestino

Il **reflusso gastroesofageo** è la risalita di succhi gastrici verso l'esofago; dà una sensazione di bruciore di stomaco o di rigurgito.

Entro certi limiti, questo reflusso è del tutto normale, ma quando la durata e la frequenza dei reflussi aumentano, l'acido cloridrico del liquido che refluisce può corrodere la mucosa dell'esofago, provocando esofagite, erosioni e ulcere.

La **sindrome dell'intestino irritabile** (o **colite spastica**, o **colon irritabile**) comprende sintomi come gonfiore addominale, dolore, fasi di stipsi e altre di diarrea.

Sulla sua origine si sa poco: recenti osservazioni suggeriscono che alla base vi sia un meccanismo infiammatorio, seppure di lieve entità.

Le cause sono quindi varie: potrebbero essere le allergie alimentari, un uso eccessivo di antibiotici, uno stress psicologico o l'intolleranza al lattosio.

### ✓ Le malattie del fegato e del pancreas

La **cirrosi epatica** è una grave malattia che si manifesta con un ingrossamento e indurimento del fegato; è provocata spesso dall'alcolismo.

L'**epatite** è l'infiammazione del fegato: può essere causata da virus, l'eccessiva assunzione di alcol e di farmaci. Ne esistono diverse forme: l'**epatite B**, provocata da un virus, si diffonde attraverso trasfusioni di sangue infetto o, soprattutto tra i tossicodipendenti, con l'uso di siringhe non sterili e usate da più persone. Si previene con la vaccinazione.

La **calcolosi biliare** è la formazione di particelle solide, i calcoli, che bloccano le vie biliari e impediscono il flusso della bile nel fegato.

Il pancreas può essere colpito da infezioni (**pancreatiti**), **calcoli** e **tumori**. Questi ultimi sono molto gravi: insorgono in modo subdolo e le terapie attualmente note sono poco efficaci.