

Con il sostegno di:



swiss olympic Approved

## Denti e sport

Ad eccezione delle foto di giocatori di hockey che sorridono alla telecamera con i denti mancanti, raramente i denti degli sportivi sono un tema mediatico.

In relazione allo sport, in realtà si sente invero parlare poco dei denti. Nella medicina dello sport, come nella medicina in generale, i denti vengono spesso trascurati, anche se per persone come gli atleti che vogliono spingere il proprio organismo al massimo delle prestazioni, i danni alla zona dentale possono spesso essere associati a sintomi molto sfavorevoli. Diversi esempi e studi dal mondo dello sport lo dimostrano chiaramente: la salute dentale degli atleti non è sempre "al livello" in cui dovrebbe essere e le cure odontoiatriche vengono spesso dimenticate o trascurate. Tuttavia, la salute dei denti e del parodonto è strettamente correlata alla prestazione fisica. Disturbi come processi infiammatori cronici e ridotta capacità masticatoria spesso incidono sulla capacità di allenarsi e gareggiare.

Come abbiamo già accennato vi sono incidenti che coinvolgono i denti dei giocatori di hockey, ma non è l'unico sport da considerare. Le arti marziali, gli sport con il bastone, le attività con contatto mettono tutte i denti a rischio. Il trauma dentale può essere una semplice contusione ma può anche essere una frattura o addirittura la perdita completa dell'organo. A seconda della gravità del trauma, potrebbero verificarsi alcuni inconvenienti successivi e le terapie poi necessarie sono lunghe, difficili e, non da ultimo, costose. Un altro quadro clinico molto comune è la carie, nel corso della quale molti fattori portano alla demineralizzazione e alla progressiva distruzione delle sostanze del collo del dente che alla fine porta alla perdita del dente.

Questi cambiamenti possono essere causa di infezioni nella zona della bocca, infezioni che non sempre sono dolorose e per questo spesso trascurate. Tuttavia, vengono rilasciati messengeri infiammatori che dovrebbero combattere questa infiammazione attraverso il sistema immunitario.

Come con l'influenza, il corpo è indebolito, il che può comportare una riduzione delle prestazioni per gli atleti. Gli agenti patogeni che causano l'infiammazione entrano naturalmente nel flusso sanguigno anche dal dente e dalla gengiva malati e vengono trasportati in tutte le regioni del corpo. Le conseguenze possono essere infiammazioni e stiramenti dei muscoli e dei tendini, nonché dolori articolari.

Dalla neuralterapia, una medicina alternativa, apprendi che l'80% delle sostanze nocive (tossine focali) provengono da denti, seni e tonsille. Come già detto, se il sistema immunitario è buono, questo è un problema appena percettibile, ma non appena il sistema immunitario si indebolisce, cosa

che negli sport agonistici è spesso causato dallo stress, questi focolai sparsi possono improvvisamente diventare più importanti. In realtà, gli effetti complessivi di tali focolai sparsi sono spaventosi: possono scatenare malattie renali e persino malattie del muscolo cardiaco. Causano disturbi metabolici e provocano persino cambiamenti nel sistema di coagulazione. Ecco cosa può causare un cattivo stato dentale!

Purtroppo bisogna sempre constatare che le conoscenze sui possibili collegamenti tra malattie dentali e prestazioni sono generalmente ancora incomplete. Bisogna ammettere a questo punto che spiegare questa reciproca influenza non è sempre facile. Anche i risultati chiari nella ricerca sono rari! Inoltre ci sono altri fattori associati all'elevato stress dei denti legato allo sport, come ad esempio l'uso smodato di bevande acide, che favoriscono la perdita di sostanza dentale (erosione). Negli sport che fanno molto affidamento sull'estetica e in cui le partecipanti di sesso femminile adottano molto spesso abitudini alimentari non salutari, possono verificarsi anche danni erosivi ai denti, causati da cambiamenti nell'acidità di stomaco.

Anche il modo naturale in cui i denti si sviluppano nel tempo gioca un ruolo nella spiegazione dei problemi dentali. I denti del giudizio che non sono spuntati possono essere visti come una bomba a orologeria: da un lato come un pericolo a causa della fragilizzazione della mascella inferiore (aumento del rischio di frattura), dall'altro lato per l'aumento del rischio di favorire l'infiammazione.

Questi commenti dimostrano quanto sia grande l'interazione tra denti e salute e quindi con digestione, benessere e vitalità. Decisamente molto più grande di quanto spesso ammesso!

È quindi essenziale che alla cura dei denti venga prestata la stessa attenzione che al sistema muscolo-scheletrico, così importante nello sport.

Durante le visite di medicina sportiva, il medico sportivo non dovrebbe trattare i denti con negligenza, come spesso accade, ma piuttosto esaminare la cavità orale esattamente allo stesso modo di un'articolazione (più dura e palato molle, pavimento della bocca, lingua, numero di denti, difetti, otturazioni e chiusure, coloranti, gomme, ecc.). Inoltre vale la pena sottoporsi ad un esame odontoiatrico annuale. Lo consiglio vivamente all'atleta.

Dr. Med. Peter Jenoure, Pura