

Il piercing? Non in bocca

Uno studio americano sostiene che il piercing sulla lingua o in altre parti della bocca possa provocare infezioni, danneggiare la masticazione, causare difficoltà a inghiottire e altri disturbi. Gli "orecchini" sono stati ugualmente banditi dalle parti esterne della bocca e dalle labbra, perché giudicati pericolosi.



Cattive abitudini infantili

Latte e liquidi zuccherati contenuti nel biberon, rimanendo a lungo in stretto contatto con i denti del bambino, causano residui di placca e di cibo, principali responsabili della carie dentale. La procedura di sigillatura che si esegue presso lo studio dentistico e che consiste nell'applicazione veloce ed indolore di resina sui solchi della superficie masticatoria dei molari e dei premolari, permette di evitare il formarsi della carie.



La salute e la bellezza del nostro sorriso sono un bene prezioso!



Medical Center Padova è un centro altamente specializzato per la prevenzione e la cura delle malattie del cavo orale. Dal trattamento della carie alle terapie più specifiche come la ricostruzione dei tessuti ossei e gengivali, perdita di denti (impianti e protesi), riallineamento delle arcate dentarie (ortodonzia), medicina e chirurgia estetica del viso.

Uno staff estremamente qualificato di igienisti, odontoiatri, medici specialisti, segue con attenzione i pazienti attraverso programmi personalizzati, mirati ad individuare il più precocemente possibile l'insorgenza delle malattie. Chirurghi affermati eseguono impianti zigomatici che consentono di restituire in poche ore al paziente la possibilità di masticare con una protesi fissa. Medical Center Padova offre le tecniche più

moderne e più avanzate: la simulazione elettronica del trattamento ortodontico, l'utilizzo di apparecchi invisibili (Invisalign®), la pianificazione al computer della miglior sede per posizionare gli impianti.

Una particolare attenzione è rivolta all'odontoiatria pediatrica. I nostri igienisti coinvolgono anche mamma e papà nella ricerca della preziosa collaborazione dei piccoli pazienti per l'apprendimento e il mantenimento di una corretta igiene orale.

Medical Center Padova, da febbraio 2010 nella nuova sede a Padova in via N. Tommaseo n. 67/b, dispone della TAC con ricostruzione tridimensionale e di una sala operatoria per i trattamenti più complessi, attrezzata per l'anestesia generale e per interventi con ricovero giornaliero, rispettando

i più alti standard qualitativi nel minor tempo possibile.

Medical Center Padova s.r.l.:
le stesse sensazioni tutta la vita!

Operatori:
dott. Alvise Cappello, dott. Antonio Olivo, dott. Roberto Saia, dott.ssa Caria Viola.
Orari: dal lunedì al venerdì ore 8,30 – 18.00

Via Niccolò Tommaseo 67/b, 35131 Padova
Tel. 049 87 55 141
Fax 049 87 56 079
info@medicalcenterpadova.it

www.medicalcenterpadova.it

odontoiatria. Usura dentale

Diverse sono le cause che inducono all'usura dei denti. Conoscerle è un fattore preventivo. La visita dal dentista può aiutare a modificare cattive abitudini e tenere sotto controllo il fenomeno permettendo una prognosi precisa.

DA QUALCHE ANNO E CON SEMPRE MAGGIOR FREQUENZA RISCONTRIAMO NELLE BOCHE DEI PAZIENTI UN INCREMENTO DELL'USURA DEI DENTI E QUANDO COMUNICHIAMO QUESTA INFORMAZIONE OTTIENIAMO DIFFERENTI RISPOSTE: MOLTE PERSONE INFATTI SONO CONSAPEVOLI DEL PROBLEMA, MENTRE C'È CHI RIMANE SORPRESO, TALORA STUPITO; NON TUTTI INFATTI PROVANO DISTURBI O SENSIBILITÀ ASSOCIATI ALL' USURA DENTALE CHE SPESSO È TOTALMENTE ASINTOMATICA.

Di fronte poi alle domande di chiarimento che ci pongono molti pazienti non è facile rispondere in modo semplice e completo durante la visita; peraltro non è stato scritto molto sull'usura dentale, né esiste una grande mole di ricerca sulle sue cause ed effetti nel tempo. Un recente articolo di B.C.N. Smith pubblicato sul J.P.D. (ottobre '97) che riporta i risultati di alcune ricerche condotte in Inghilterra negli ultimi anni '90, si presenta particolarmente interessante per la chiarezza e la significatività del materiale. Gli autori sottolineano come sotto il termine generico di usura dentale vadano compresi almeno tre fenomeni diversi e distinguibili per causa e modalità di sviluppo: quello prodotto dall'erosione da parte di sostanze acide, quello causato dall'attrito dei denti fra di loro, e quello provocato dall'abrasione sui denti da parte di corpi estranei. Quest'ultima modalità, oltre che specifica di alcune professioni e tipica di chi fa un uso improprio di alcuni oggetti (penne, pipa) ma in particolar modo degli strumenti da igiene dentale, primo fra tutti dello spazzolino che, se mal utilizzato, costituisce la causa



principale delle usure dei colletti e della conseguente sensibilità. Meno noto, ma assai importante per incidenza statistica è il fenomeno dell'erosione prodotta da sostanze acide: se appare infatti dalla ricerca che ben il 5.73% di superfici dentali complessivamente si presentano usurate in modo definito "inaccettabile" già nella fascia di popolazione che va dai 15 ai 26 anni, esistono addirittura dei picchi statistici fino al 25/30% di giovani fra gli 11 e i 15 anni che presentano erosioni dello smalto a livello degli incisivi superiori tipiche dell'azione di sostanze acide. Questi dati si applicano principalmente a tre tipi di soggetti: coloro che sono affetti da bulimia nervosa e anoressia, le persone che soffrono anche in modo non manifesto di disturbi del reflusso gastro-esofageo e chi eccede nel consumo di sostanze alimentari acide; fra queste sono di uso comune i succhi di frutta, le bevande gassate dolci, agrumi, aceto ed anche alcuni farmaci masticabili come le tavolette di vitamina C. Cofattori interessati allo sviluppo del fenomeno erosivo sono la capacità tamponante della

saliva e l'effetto di alcuni medicinali, come diuretici e antidepressivi, sulla saliva; l'attrito dentale invece, sia che si manifesti come digrignamento notturno o come serramento, provoca la formazione di facce di usura e fratture dello smalto. La progressione di questi danni nel tempo può portare a importanti modificazioni dei rapporti dentali e della funzionalità della bocca, e il mezzo di prevenzione più semplice consiste nell'impiego notturno di apparecchiature protettive di plastica rigida. Naturalmente è quasi impossibile prevedere la velocità di distruzione della sostanza dentale nel tempo: troppi elementi entrano in gioco con diversa incidenza da caso a caso, così come fattori causali di tipo diverso possono sovrapporre la loro influenza oppure possono scomparire per modificazione delle abitudini. È importante comunque, una volta instaurate misure preventive di controllo delle abitudini e dell'alimentazione, almeno nei casi avanzati poter controllare in modo oggettivo la velocità del processo di usura tramite l'analisi di modelli della dentatura onde avere un preciso riferimento diagnostico e prognostico.



Estratto di Tè verde, un concentrato di virtù che riduce il colesterolo LDL: una recente indagine rivela gli effetti positivi delle catechine contenute nell'estratto del tè verde sul benessere dell'organismo.

wellness.

Un tè... verde speranza

Una pianta che, grazie alla ricca concentrazione di catechine, polifenoli contenuti nelle foglie, sta oggi riscuotendo grande attenzione da parte della comunità scientifica per i suoi effetti benefici sulla salute. Le catechine del tè, già molto conosciute per le loro proprietà antiossidanti, hanno mostrato infatti, negli ultimi anni, conseguenze positive anche sui livelli di concentrazione dei lipidi nel sangue. In quest'ambito l'Osservatorio AIIPA (Associazione Italiana Industrie prodotti Alimentari - Area Integratori Alimentari) segnala uno studio scientifico, pubblicato sul Journal of American College of Nutrition, che evidenzerebbe una correlazione fra l'estratto del tè verde e i livelli di concentrazione dei lipidi nel sangue. Lo studio è stato condotto su un campione di 14 persone valutate dopo 7 giorni di somministrazione

con placebo e dopo 5 settimane di integrazione giornaliera con un estratto di tè verde che aveva un contenuto medio di 375 mg di catecol e 150 mg di caffeina. L'obiettivo era quello di indagare l'effetto a breve/medio termine dell'estratto di tè verde sulla funzione vascolare e sui livelli di colesterolo LDL in donne sane di età media di 35 anni. Dall'analisi dei risultati è emerso che, rispetto al placebo, l'estratto di tè verde ha determinato, nelle persone coinvolte nello studio, una riduzione significativa, pari al 37,4%, della concentrazione del colesterolo LDL, un abbassamento dei trigliceridi nel sangue e un miglioramento della funzionalità vascolare. Questo conferma quindi l'effetto positivo delle catechine del tè verde, per il benessere dell'organismo.

medical.news

Il segreto del fascino? Guance, bocca e occhi.

Qual è il tassello fondamentale che rende un uomo "affascinante" e desiderabile? I ricercatori non hanno dubbi: basterebbe infatti una rapida occhiata ad una guancia per deciderlo. Una ricerca dell'università di Newcastle, che ha registrato le scelte di un campione di donne il cui compito era quello di giudicare il viso maschile più attraente... dalla sola guancia, ha rivelato che in quella piega della pelle che si delinea col sorriso ogni donna sarebbe capace di leggere le doti genetiche dell'eventuale partner.



Specchio delle mie brame...

Il titolo di "più attraente" è andato mediamente al maschio che si è verificato possedere il patrimonio genetico più distante a quello della stessa donna. La ricerca partiva dal presupposto infatti che due patrimoni genetici - il più diversi possibili - siano in grado di generare una variabilità alta, utile nella logica evolutiva di una migliore sopravvivenza. Non è la prima volta che la ricerca scientifica tenta di indagare i misteri dell'attrazione tra sessi. Il professor Michael Cunningham, dell'università di Louisville, ha verificato come anche le labbra e occhi siano fondamentali nella scelta del partner.



medicina. Problemi di digestione?



SONO INIZIALMENTE DA SFATARE TANTI LUOGHI COMUNI. LE TRE PRINCIPALI FONTI DI ENERGIA - CARBOIDRATI, PROTEINE, GRASSI - POSSONO ESSERE TRANQUILLAMENTE CONSUMATE NELLO STESSO PASTO SENZA PROVOCARE ALCUN SERIO PROBLEMA DIGESTIVO ALL'ORGANISMO. TUTTAVIA, TALE CONSIDERAZIONE NON ESCLUDE CHE ALCUNE COMBINAZIONI ALIMENTARI, POSSANO ESSERE MENO SEMPLICI DA DIGERIRE O PIÙ IMPEGNATIVI DA SMALTIRE.

Esiste una regola per abbinare al meglio i cibi tra loro per facilitare la digestione e per non appesantire il corpo?

Si all'idea del piatto unico che abbinare carboidrati complessi, come la pasta, alle verdure o al solo pomodoro. Si tratta di una scelta completa, fonte anche proteica, dove è la quota di grassi a spostare l'ago dell'equilibrio digestivo. Infatti, se la pasta è insaporita con un eccesso di grassi, presenti come condimenti (sugo o ragù ma anche olio o burro), o con abbondante formaggio, ecco che da leggera diventa pesante e a rischio digestivo. Si assolutamente alle verdure crude, anche in pinzimonio, o a inizio pasto a cui far seguire non un primo piatto (pasta, riso) ma una semplice porzione di carne o pesce che sarebbe preferibile non accompagnare alle patate. Attenzione anche ai pomodori che, essendo aciduli, potrebbero abbassare l'acidità gastrica necessaria a creare un ambiente ideale per la digestione delle proteine. Ridurre il consumo di formaggi che, per la loro carica di grassi e per la presenza di latte, potrebbero rallentare la digestione (soprattutto se seguono una portata di carne o pesce) sia creare intolleranze, fermentazioni intestinali e gonfiore in soggetti particolarmente sensibili. Evitare l'accostamento di pasta e dolci per l'ecces-

sivo apporto di zuccheri, e di burro e uova per l'alto contenuto di grassi assorbiti dall'uovo durante la cottura. Limitare l'assunzione di frutta a fine pasto, specialmente chi soffre di digestione lenta e meteorismo. La frutta, infatti, è l'alimento che aumenta maggiormente la fermentazione intestinale (sino a 5 volte in più) soprattutto dopo che l'organismo ha assunto gli altri nutrienti ed è già impegnato nella loro digestione. Per questo, si consiglia il consumo di frutta come spuntino a metà mattino e metà pomeriggio, e di non mescolare qualità differenti. Alcuni frutti sono poi considerati più digeribili di altri: in particolare le fragole, scarse di zuccheri, e l'ananas perché contiene un enzima, la bromelina, che aiuta a digerire le proteine. Via libera al gelato a fine pasto. Contrariamente a quanto si potrebbe pensare, il gelato è più digeribile a stomaco pieno che a digiuno. La bassa temperatura del gelato viene, infatti, meglio "tamponata" dagli altri cibi presenti nello stomaco. Da preferire quello alla frutta perché più assimilabile rispetto alle qualità a base di latte. La scelta ottimale è un buon sorbetto, artigianale, non industriale né servito con una base alcolica.



Gli scienziati hanno aggiunto uno specifico anticorpo al Lactobacillus zeae, rendendolo così un killer terribile, capace di attaccare e distruggere un altro batterio, lo Streptococcus mutans, responsabile di molte carie dentali. Il Lactobacillus modificato si aggancia agli streptococchi annidati tra i denti e li trascina nella gola dove, probabilmente, li uccide. Il team di ricercatori è ora al lavoro per aggiungere al lactobacillo nuovi geni capaci di sviluppare anticorpi contro altri agenti infettivi, dal rotavirus responsabile della diarrea acuta, al Helicobacter pylori che favorisce l'ulcera. L'esperimento è stato fatto su alcuni ratti, ma gli scienziati sono ottimisti: in due anni la tecnologia potrebbe essere a disposizione per prevenire carie e produrre terapie a buon mercato contro la diarrea dei Paesi in via di sviluppo. Le leggi europee e l'incertezza sugli effetti secondari degli organismi genericamente modificati potrebbero però rallentare l'introduzione sul mercato.

arte e spettacolo. Il bacio di Hayez

IN QUESTO OLIO SU TELA DEL 1859 CONSERVATO NELLA PINACOTECA DI BRERA, L'AUTORE HA VOLUTO RAPPRESENTARE TUTTA LA SENSUALITÀ CHE SCATURISCE DALL'ABBRACCIO DEI DUE AMANTI.

È la prima volta che viene espresso in un quadro un bacio passionale e carico di emozione. L'intera scena che si svolge in un'ambientazione medioevale,

riunisce le principali caratteristiche del romanticismo italiano, ovvero un'assoluta attenzione verso i concetti di naturalezza e sentimento puro (l'amore individuale), ma soprattutto verso gli ideali risorgimentali (l'amore per la patria). All'interno dell'opera si crea un vero e proprio spazio intimo di coinvolgimento emotivo dell'osservatore che, catturato dall'intensità del bacio, non riesce a cogliere immediatamente la figura minacciosa che si trova in penombra. Ancora una volta la bocca al centro dell'attenzione!

sport. Odiati crampi

A tutti noi sarà capitato, almeno una volta nella vita, di avvertire un crampo. Che ci abbia assalito durante o dopo un allenamento, in una situazione di intimità o nel sonno, difficilmente dimenticheremo il dolore provato in quella situazione.



Il crampo viene definito in linguaggio clinico come uno spasmo, una contrazione involontaria, violenta ed improvvisa della muscolatura striata. L'insorgenza dei crampi non è legata ad una causa univoca, bensì ad un insieme di fattori predisponenti non ancora completamente chiariti. Tra questi un ruolo determinante sembra essere ricoperto dall'attività fisica

intensa praticata in ambienti caldo umidi. In simili condizioni l'esercizio prolungato causa uno sbilanciamento tra livello di idratazione e concentrazione elettrolitica. La comparsa dei crampi è tanto più probabile quanto minore è la forma fisica dell'atleta ed il periodo di acclimatazione a cui si è sottoposto.

I crampi possono essere evitati, o comunque attenuati, seguendo alcune semplici regole:

1. Evitare la fatica: aumentate progressivamente l'intensità e la durata dell'esercizio, evitando di strafare.
2. Praticate regolarmente lo stretching, sia all'inizio che al termine dell'attività fisica.
3. Eseguite sempre qualche esercizio di riscaldamento generale prima di iniziare l'allenamento.
4. Seguite una dieta sana ed equilibrata. Assumete cibi ricchi di sali minerali (soprattutto potassio nelle banane e magnesio nelle mandorle, noci, soia, mele, pesche, fichi, pesce e mais), antiossidanti, calcio e vitamine del gruppo B.
5. Non demonizzate il sale da cucina e le acque ricche di sodio specie nei periodi estivi in cui la sudorazione è maggiore.

6. Evitate di assumere diuretici o alcolici prima dell'allenamento per non aumentare le perdite di liquidi e favorire di conseguenza la disidratazione.

7. Non mangiate nelle 2-3 ore che precedono l'allenamento ed evitate di consumare pasti troppo abbondanti prima dell'attività fisica.

8. Mantenetevi ben idratati prima, dopo e durante l'attività fisica

9. Utilizzate indumenti adatti che lascino traspirare la pelle. Preferite i colori chiari ed evitate impermeabili e tute dimagranti. Scegliete calzature confortevoli e utilizzate calzini di cotone traspiranti e comodi.

10. Nel caso foste colpiti dai crampi l'unica soluzione è quella di allungare immediatamente il muscolo interessato. L'allungamento contrasta infatti la contrazione involontaria e se il crampo non è troppo intenso può dare sollievo in pochi secondi. Anche il massaggio della zona colpita può essere utile. Per lo stesso motivo, se possibile è bene cercare di contrarre il muscolo antagonista.

viaggi. Mal di Sudafrica

Migliaia di chilometri di costa e di spiagge bianche affacciate sull'Oceano Indiano. Da Cape Town a Port Elizabeth fino a Durban, una vacanza indimenticabile.



Con i suoi tremila chilometri di costa, il Sudafrica si trova nella punta più meridionale del continente africano, appena sotto il Tropico del Capricorno. E' bagnato da due mari: a ovest dall'Oceano Atlantico e a est dalle calde e limpide acque dell'Oceano Indiano. E' soprattutto di fronte a questo mare cristallino che si affacciano le principali località turistiche del Sudafrica. La costa più bella parte da Cape Town, la più incantevole metropoli del Sudafrica, affacciata su una baia splendida, dominata da una meraviglia della natura: la Table Mountain, una montagna la cui cima a oltre mille metri è completamente piatta, proprio come una tavola.

La costa di Western Cape con le meravigliose spiagge prosegue fino a Port Elizabeth, lungo una strada panoramica di 1000 km chiamata Garden Route, uno dei paesaggi più belli di tutto il Sudafrica, punteggiato da pittoresche cittadine e da bellissime spiagge e calette. Tra le più paradisiache c'è Boulder's Beach, dove vive una ricca colonia di pinguini.

Algoa Bay, dove si trova Port Elizabeth, è una zona molto tranquilla ed è la meta perfetta per chi desidera trascorrere una vacanza all'insegna di mare e relax. Tra le spiagge più belle, rinomata è Jeffreys Bay lunga ben 40 km.

Le belle spiagge dorate arrivano fino a Durban, nel KwaZulu-Natal, nella zona di Marine Parade, dove sono concentrati i più grandi hotel, ristoranti, negozi e tantissime bancarelle dove fare shopping.

Il Sudafrica ha un clima favorevole tutto l'anno, l'estate è calda e anche l'inverno (da giugno a settembre) è mite ed è il periodo migliore per osservare gli animali del Kruger National Park.

Nel 2010, il Sudafrica ospiterà i Mondiali di Calcio ed è la prima volta che uno Stato africano organizza un'edizione della manifestazione che si svolgerà nelle principali città del Paese, da Johannesburg a Durban a Cape Town a Port Elizabeth a Tshwane, ex Pretoria, e in altre 4 città.

Un viaggio che vi rimarrà nel cuore.



Medical Center Padova al centro del tuo sorriso.

Il nostro centro, grazie alla sua esperienza e all'impiego di tecniche all'avanguardia, è in grado di offrire ai suoi pazienti trattamenti specialistici di implantologia osteointegrata, protesi, parodontologia, ortodonzia e ricostruzione estetiche maxillo facciali. Il nostro centro si avvale di un'equipe altamente specializzata per garantire sicurezza e soluzioni personalizzate in breve tempo.

Medical Center Padova s.r.l.
Via Niccolò Tommaseo, 67/b
35131 Padova
Tel. 049.87.55.141
Fax 049.87.56.079
mail info@medicalcenterpadova.it

www.medicalcenterpadova.it