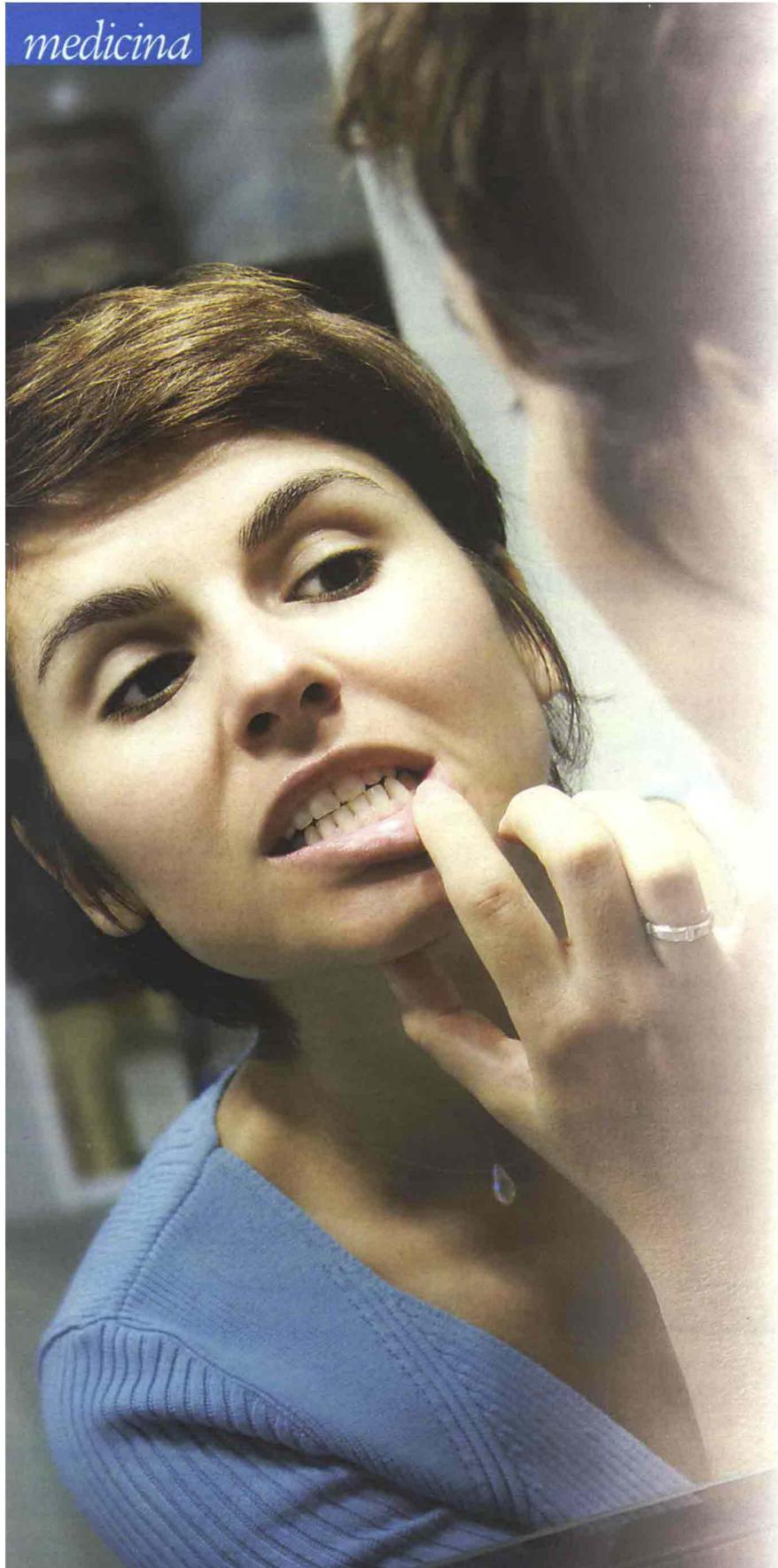


medicina



Afta: una fastidiosa

AIUTO

PUÒ COMPARIRE PER VARI MOTIVI MA COLPISCE SIA I BAMBINI SIA GLI ADULTI.

Afta. È fastidioso persino pronunciarne il nome, ma mai quanto sentire il bruciore che ti provoca in bocca. Si tratta di una lesione della mucosa orale che si presenta dapprima sotto forma di piccole bollicine biancastre e che poi nell'arco di qualche giorno si trasforma in una piccola ulcera aperta. «Può comparire per motivi diversi ma in generale con l'abbassamento delle difese immunitarie, il disordine della flora batterica intestinale e con lo stress», spiega la **dermatologa Magda Belmontesi**. «E infatti, in genere, compare dopo una lunga terapia antibiotica o in seguito a un'influenza particolarmente forte. Negli anziani si verifica anche come conseguenza di una componente infiammatoria o allergica dovuta spesso alle protesi odontoiatriche. Sembra sia anche correlata a casi d'intolleranza al glutine, ovvero alla celiachia».

LESIONI RECIDIVE

Ma non è finita qui: «Molte donne hanno le afte in concomitanza con il ciclo, quindi ogni mese». Già, perché in genere queste lesioni sono recidive. E in alcuni casi, specie tra i più giovani, si tratta anche di afte molteplici. E

www.ecostampa.it

095256

lesione della mucosa orale

CHE BRUCIORE

TUTTI IN QUALCHE MODO COLLEGATI A UN **ABBASSAMENTO DELLE DIFESE IMMUNITARIE**. PER COMBATTERLA SERVONO **INTEGRATORI CON VITAMINE C E B12, PROPOLI E ALOE**

di CINZIA MARONGIU

per liberarsene bisogna aspettare da un minimo di una settimana a un massimo di 15 giorni.

NON SOLO IN BOCCA...

L'afte non si presenta solo nelle mucose della bocca, ma anche sui genitali. «Può venire sia agli uomini sia alle donne e, come è immaginabile, provoca bruciore intenso e fastidio. Non è sempre facilmente distinguibile dall'herpes genitale: in questo caso è necessario il parere del dermatologo oppure del ginecologo» precisa la dermatologa. «Più semplice invece distinguere l'herpes labiale dalle afte perché l'herpes si sviluppa sul lato esterno delle labbra e in genere è monolaterale».

ALLA RICERCA DEL RIMEDIO GIUSTO

Quali sono i rimedi? Naturalmente si deve partire da una valutazione dello stato di salute generale e intervenire con integratori di vitamina C e B12 o con integratori a base di papaya fermentata che aiutano ad aumentare in modo naturale le difese immunitarie. Un ruolo importante l'hanno anche gli estratti omeopatici con azione antinfiammatoria. «Mi riferisco in particolare alla propoli e

all'aloë. In farmacia si trovano gel a base di aloë vera con effetti lenitivi capaci anche di accelerare la guarigione» dice la dottoressa **Magda Belmontesi**. «Utile e lenitiva anche un'altra sostanza naturale come la calendula: la si può applicare localmente in lozione o in tintura madre. Ma ci sono anche formulazioni orali. I collutori, invece, possono essere utili per ridurre il bruciore, soprattutto nel caso di chi porta protesi dentarie. Da tenere in considerazione inoltre c'è anche l'arnica. Presa in granuli sublinguali per periodi prolungati (per esempio, due mesi) può aiutare a prevenire una nuova comparsa di afte. La miglior prevenzione, però, resta quella che si fa a tavola mangiando cibi freschi come la frutta e la verdura in modo da assicurare al nostro organismo

il giusto apporto di vitamine. Fondamentale anche una corretta igiene orale».

MA SPESSO SI RIPRESENTA

Capita che, nonostante tutte le misure messe in atto per prevenirla, l'afte si ripresenti. Ecco allora alcune regole che aiutano a convivere meglio: «Innanzitutto non vanno mai strizzate. Meglio evitare cibi piccanti, come per esempio il peperoncino, o molto caldi, come il caffè. Ma anche il comunissimo pomodoro può avere un effetto irritante. Da evitare assolutamente il fumo: niente sigarette, sigari o pipa. E il pericoloso "fai-da-te" autoprescrivendosi farmaci inutili in casi di infezioni virali. Meglio chiedere sempre al farmacista».



IL NOSTRO ESPERTO



DOTTORESSA MAGDA BELMONTESI

Dermatologa e docente alla Scuola Superiore di Medicina Estetica Agorà di Milano.



LE NOSTRE **NONNE** FACEVANO COSÌ

Anche nel caso dell'afte esiste una tradizione popolare: i cosiddetti «rimedi della nonna».

Il più incredibile, davvero per «palati forti», è il succo di limone: «Come si può immaginare brucia e pizzica moltissimo, ma grazie alla vitamina C che contiene aiuta ad asciugare la lesione» conferma la dermatologa **Magda Belmontesi**. «Poi c'è anche il decotto di malva: applicato come impacco con piccoli tamponi di cotone sulla lesione accelera la guarigione».

